ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2007 №5/50/
ПЛЮС
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

МАЙ

# Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

С комментариями врачей:

В.М. Костерова
А.В. Печеневского
С.В. Корепанова
И.И. Воронцова

# ПЛОХО СПИТЕ?

# Капли «СПОКОЙНОЙ НОЧИ. СОННЫЕ ТРАВЫ»

- натуральный препарат из 8 лекарственных трав
- правильно настраивают биологические часы организма
- способствуют быстрому и естественному засыпанию
- восстанавливают структуру сна обеспечивают глубокий сон, легкое пробуждение, бодрость в течение дня
- не вызывают привыкания

**Эффективны при всех видах нарушения сна: трудностях с засыпанием, частых пробуждениях, беспокойном и непродолжительном сне.**

**Состав:** *шлемник байкальский, валериана лекарственная, зверобой, мята перечная, пустырник сердечный, хмель, мелисса лекарственная, ромашка аптечная.*

**Разработано Newman nutrients AG (Швейцария)**

**Спрашивайте в своей аптеке.**

**Информация по телефону: (495) 686-08-42**

## ТОНКАЯ НАСТРОЙКА ВАШИХ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЧАСОВ

Перед применением прконсультируйтесь со специалистом
БАД. Рег. уд. №77.99.23.3.У.11278.10

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" май 2007 №5/50

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

## ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

*Генеральный директор* Анатолий КОРШУНОВ
*Директор* Владимир МОРОЗОВ
*Главный редактор* Сергей АНДРУСЕНКО
*Редактор* Ольга БЛИНОВА
*Художник* Марон КАЗАК
*Верстальщик* Ольга ПАПКОВА
*Корректор* Марина ЗАРЕЦКАЯ
*Фото на обложке* Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Начинается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 04.05.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 192 620 экз. Цена свободная. Заказ № 1022.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ тираж 181 120 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

# СОДЕРЖАНИЕ

**Болезни нервной системы** ..... **6**
*Бессонница, гипертония, сердцебиение, заикание, нервозность повышенная*

**Болезни глаз** ..... **9**
*Зрения ухудшение, катаракта, конъюнктивит*

**Болезни кожи** ..... **13**
*Алопеция (плешивость) гнездная, болезни кожи и суставов, демодекоз, жировик на веке, короста на голове, перхоть, выпадение волос, крапивница, стригущий лишай, морщины, аллергический нейродермит, ногтеед, облысение, потливость, сухая кожа, тоник для лица, экзема, экзема мокнущая, грибок*

**Болезни женские** ..... **26**
*Бесплодие, киста на яичнике, кисты в матке, печени, почках, мастит, мастопатия, полиартрит, рожа, мастопатия фиброзная, мастопатия фиброзно-кистозная, уплотнение в груди, геморрой, миома матки, воспаление придатков, яичников, язвы на матке и шейке матки, приливы, фиброма матки, эрозия*

**Болезни полости рта** ..... **43**
*Боль зубная, пародонтоз, рана на языке, стоматит, сухость во рту, десен укрепление, укрепление зубов*

**Болезни хирургические** ..... **49**
*Гангрена, заражение, гемангиома, грибок ногтевой, киста, мозоли, нарывы, ожог, раны, воспаления, опухоль, шпоры, парапроктит, пролежни, порез, чирий, рана инфицированная, фурункулы, рожа, рубцы келоидные, свищи, туберкулез кости, панариций, судороги, трофическая язва,*

*укусы комаров, укусы ос, ушибы, растяжения, вывихи, эритема узловатая, экзема, шпоры, ноготь вросший, язвы на ногах*

**Советы по разным поводам ..... 83**
*Ревматизм, радикулит, ревматическое воспаление суставов; гайморит, слабительное, заболевания почек, мочевого пузыря и мочекаменная болезнь; жаропонижающее, отхаркивающее; гастриты, язвенная болезнь желудка, воспаление седалищного нерва, придатков, яичников, мочевого пузыря; мастопатия; кашель; ушибы; отравление угарным газом; мочегонное и желчегонное; успокаивающее; алкоголизм; очищение печени; стенокардия; язва желудка; конъюнктивит; заболевания почек, успокаивающее, противосудорожное и потогонное; поносы, кровотечения; ожоги; цистит, запоры, воспаление толстого кишечника; сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек и мочевого пузыря, желчегонное; кожные воспаления; астма бронхиальная; склероз, инфаркт, стенокардия*

**Болезни детские ..... 103**
*Астма бронхиальная, бронхит, водянка яичка, гангрена, болезнь Вильгофа, грыжа паховая, дисбактериоз, запоры у ребенка, моллюск контагиозный, ножки плохо ходят, свищ, сыпь на коже, энурез, зубная боль, угри*

**Выпрямить позвоночник и устранить другие проблемы ..... 120**
*Остеохондроз, полиартрит, отложение солей, артрозы, ревматизм; мастопатии: аденомы, кисты, узлы, гиперплазии молочных желез; гинекологические: фибромиомы, кистоз яичников, эндометриоз; псориаз*

# ОТ РЕДАКТОРА

В нашей редакционной печи поспел очередной выпуск «Домашнего доктора». Но прежде, чем я расскажу о нем, хочу сообщить вам следующее. Мы начинаем выпускать книги (256 с.), сделанные по наиболее востребованным материалам. В ближайшее время выйдут три издания:

- Животные – друзья и доктора (по письмам читателей);
- Методики доктора С.М. Бубновского;
- Методики доктора Д.В. Наумова.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку. Сделать заказ можно по почте *наложенным платежом*. Для этого нужно прислать на наш адрес – **101000, Москва, а/я 216** – открытку, на которой обозначить:

фамилию, имя, отчество, индекс, почтовый адрес и название книги.

Если нет открытки, можно написать все это *прямо на конверте, включая название книги*. А теперь перейдем к материалам этого номера.

Он открывается разделом — *«Болезни нервной системы»*, где собраны рецепты, помогающие успокоить расшалившиеся к весне нервишки.

Далее пойдут *«Болезни глаз»*. Тут читатель найдет средства, как улучшить зрение, избавиться от катаракты без операции и одолеть конъюнктивит.

Немалое место в этом номере занимают *«Болезни кожи»*. Кожа, как известно, отражает состояние внутренних органов. Она же и самый большой орган человека. Через кожу можно не только выводить всякую гадость из организма, но и питать его полезными и нужными веществами. Вспомним тут методику киевского травника Купчина, который вылечил псориаз, нанося лекарство на разогретую в парной кожу. Кстати, материал Владимира Кирилловича завершает этот номер.

Отдельно стоит сказать о *«Женских болезнях»*. В современной медицине сейчас происходит некоторая гормональная эйфория, наподобие того, как это было до недавнего времени с антибиотиками. Гормоны с легкостью назначают всем подряд, уверяя в их безопасности для здоровья, однако так ли это на самом деле? Ведь искусственное введение гормонов не изменяет причин, по которым возникла их нехватка в организме. Сам организм на введение гормонов извне еще больше снижает выработку собственных. А ведь есть и другие методы, о которых пойдет речь в этой главе. Рецепты этой и предыдущей глав комментирует доктор А.В. Печеневский, нажимающий в своей практике как раз на лечение женских недугов средствами народной медицины.

*«Болезни полости рта»* в основном касаются проблемы пародонтоза – и это неслучайно. Если заглянуть в медицинскую энциклопедию, то выясняется, что причины кровоточивости десен медицине не известны. А значит, в качестве лечения предлагается вести здоровый образ жизни, наладить сон, отрегулировать питание и так далее. Нет, все понятно, но что конкретно?! Так вот, о том, что конкретно помогает, вы и прочтете в этом разделе.

Скоро лето – сезон отпусков и дачно-огородной страды. Актуальным может оказаться раздел *«Болезни хирургические»*, в котором помимо ран, ожогов и нарывов, идет речь о гангрене, роже, трофических язвах и некоторых других напастях. Комментарии к рецептам дает В.М. Костеров (к.б.н.) на пару с доктором А.В. Печеневским.

Главка *«Советы по разным поводам»* посвящена лекарственным растениям, применяемым в лечении разных недугов – все они перечислены в «Содержании».

Последний раздел – *«Болезни детские»* – будет полезен всем, у кого есть в доме маленькие дети, которые, как известно, часто болеют. Рецепты двух последних глав прокомментировал доктор И.И. Воронцов (к.м.н.).

**Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»**
**Сергей АНДРУСЕНКО.**

*Следующий номер выйдет 17 июня с.г.*

# БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

## МЕШОЧЕК-ДУМКА ДЛЯ СНА

*Бессонница, гипертония, сердцебиение*

16 лет занимаюсь народной медициной — траволечением.

При нашей «бешеной» жизни часто не удается избегать стрессов, поэтому при гипертонии, бессоннице, для нормализации работы сердца, при нервозности, одышке и общей слабости я рекомендую сделать мешочек-думку.

Из х/б ткани или фланели выкроите мешочек размером 25 х 25 см.

Соберите и высушите травы в такой пропорции: душица — 3 части, чабрец — 2 части, мята — 2 части, хмель — 9 частей, полынь горькая — 2 части, валериана (осенний корень) — 1 часть.

Мешочек зашить и держать под подушкой. Перед сном подышите над мешочком 4—5 минут. Каждый день утром после сна подушку переворачивайте обратной стороной. Курс лечения — 9—10 дней.

Дышать над мешочком можно при недомоганиях. Лечебная сила мешочка-думки — 3 месяца. Затем мешочек вскрыть, травы смешать 1:1 с черным чаем и пить для души: 1—2 чашки в день.

**Адрес: Максимову Николаю, 357705 г. Кисловодск, ул. Пятигорская, д. 4, санаторий «Джинал».**

## ПЕНИЕ ОТ ЗАИКАНИЯ

В «ЗОЖ» № 11 за 2002 год прочитала просьбу С.С. Мухаметовой из Башкортостана дать совет от заикания, малышу

4 года. Мы много лет назад столкнулись с этой проблемой: дочь стала заикаться после сильного испуга.

А вылечили ее так.

Мы, именно мы, взрослые, с ней не говорили, а пели. Все, что надо спросить или сказать, – нараспев. Месяца через четыре все стало на свои места.

Сейчас дочери под 30, говорит хорошо.

В этот период желательно избегать контактов с детьми, которые могут дразнить и обзывать ребенка.

Ни успокаивающих, никаких других лекарств мы не применяли.

**Адрес: Нестеренко Э.И., 630054 Новосибирск-54, а/я 40.**

## ГЛАДИОЛУСЫ УСПОКОЯТ НЕРВЫ

*Нервозность повышенная*

Моей соседке уже за 80 лет и, как она говорит, давно уже не пьет ни одной таблетки. Сама себя лечит. Если нервишки зашалят, делает такой настой:

1 стакан воды, 0,5 стакана измельченных белых гладиолусов, 2 ст. ложки белой фиалки – все смешать и настаивать 7–8 дней в темном месте, добавить 1 чайную ложку соды. Пить по 1 ст. ложке три раза в день натощак, за полчаса до еды.

Пропорции маленькие, лекарства хватит всего на несколько приемов, поэтому берите все в двойном объеме. Очень хорошо *успокаивает нервы*.

**Адрес: Белову Ивану Александровичу, Свердловская обл., г.Нижний Тагил, ул. Калужская, д. 109.**

**Комментарий С.В. Корепанова:**

*Рецепт в заметке «Гладиолусы успокоят нервы» для меня нов, поэтому ничего сказать не могу. Ни гладиолус, ни фиалка не считаются седативными (успокаивающими) растениями. В то же время они не ядовиты, и попробовать можно. Из рецепта мне неясно — только цветки используются или вся надземная часть.*

*Нельзя сбрасывать со счетов старые, испытанные растения. Например, можно смешать в равных пропорциях траву душицы с плодами (цветками) боярышника и пить вместо чая без особой меры. Это незамысловатое средство не только успокаивает нервы, но и улучшает работу сердца. Кстати, попавшие в СМИ и теперь переписываемые сведения о «пагубном» действии душицы и зверобоя на мужскую потенцию ошибочны, опасности для сильной половины человечества они не представляют.*

# БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

## КАК Я СНЯЛА ОЧКИ

*Зрения ухудшение*

К 45 годам я стала плохо видеть, а в 50 уже носила очки +3,5. Так продолжалось до моего 60-летия, когда я где-то вычитала о лечении проросшей пшеницей. Попробовала. Через полгода зрение заметно улучшилось, через полтора года очки я сняла. И в свои 72 года обхожусь при чтении без очков. Рецепт такой:

хорошо промытые 0,5 кг пшеницы заливала водой и, прикрыв салфеткой, чтобы не высох верхний слой, оставляла в эмалированной кастрюле на сутки при комнатной температуре. Проросшую за это время пшеницу промывала 4-5 раз, перемалывала на мясорубке, раскладывала по две столовые ложки в целлофановые пакеты и убирала в морозилку. Этого хватало на 5-6 завтраков.

Утром порцию из двух столовых ложек пшеницы заливала стаканом молока, грела, не доводя до кипения, добавляла мед или сахар (можно и без них) и ела.

Это был мой первый завтрак. Позже можно приступать к обычному рациону.

**Адрес: Загоруйко Полине Александровне, 363700 Северная Осетия, г.Моздок, ДОС 13-12.**

## И МНЕ ПОМОГЛО

*Катаракта*

Хочу поблагодарить «ЗОЖ» за рецепт от катаракты. В вареный белок я добавляла половинку чайной ложки меда,

настаивала 24 часа и капала в глаза 4 месяца. В результате вместо очков +5 читаю в очках +3. Вчера начала второй курс лечения.

**Адрес: Гуляевой Ирине Александровне, 352210 Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Мичурина, д. 5.**

**«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Ирина Александровна. Мы повторим рецепт от катаракты, который вам помогает. Его прислала в «ЗОЖ» Карпова Лидия Никитична:**

сварить яйцо вкрутую, разрезать вдоль пополам, вытащить желток. Белок промыть, просушить, заполнить сахаром и прикрыть второй половинкой. Поставить в духовку на 30 минут. Осторожно перелить образовавшийся сироп в баночку.

**По 1-2 капли холодного сиропа капать в глаза 3 раза в день. Хранить сироп в холодильнике, через 3 дня готовить новый.**

## КАК Я ЛЕЧИЛА КАТАРАКТУ

У меня получается так, что врачи диагностируют, а «ЗОЖ» лечит. Осенью прошлого года обнаружили начальную стадию катаракты. Назначили лечение. Прописали капли для глаз. Но я стала читать «ЗОЖ» и в 17-м номере за 2002 год обнаружила рецепт Светланы Ильиничны Соболевой из Тольятти с применением медово-яблочных капель. Когда я через три месяца лечения яблочно-медовыми каплями пришла проверить зрение к окулисту, врач определил, что теперь я не различаю только две нижние строчки таблицы, и, не зная, какими средствами лечилась, сказал: «Вам хорошо помогают капли тауфона. Продолжайте курс».

Зрение у меня действительно заметно улучшилось, но не от названных выше капель, а от медово-яблочного сока.

Я срезала верхушку у свежего яблока, вырезала сердцевину, залила в углубление мед и закрыла отверстие верхушкой. Через два дня лекарство было готово, я перелила его в пузырек и капала утром и вечером в каждый глаз по 2 капли.

Кроме медово-яблочных капель я пользовалась медово-белковыми, готовила которые следующим образом:

брала свежее (прямо из-под курицы) яйцо с темной скорлупой и оставляла его полежать два дня на столе. Затем варила вкрутую 30 минут, остужала, аккуратно чистила, не повредив белок. Далее — разрезала пополам и удаляла желток. Обе половинки белка клала в блюдце ямочками вверх и заливала их медом. Через сутки образовавшуюся водичку сливала в пузырек и хранила в холодильнике.

Пользовалась медово-яблочными и медово-белковыми каплями поочередно по месяцу, закапывая 2 раза в день по 1-2 капли.

**Адрес: Кузиной Светлане Александровне, 357800 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Гагарина, д. 34/40.**

## МЕДОВЫЕ КАПЛИ

*Конъюнктивит*

Однажды у меня был вирусный конъюнктивит: один глаз затянуло так, что я уже почти ничего не видела. Я капала медовые капли, начиная с пропорции 10:1, т.е. 10 капель кипяченой воды и 1 капля меда.

Каждый день брала воды на одну каплю меньше и дошла до 3 капель воды и 1 капли меда. Курс лечения — 3 месяца без перерыва, закапывала 2 раза в день: утром и вечером. Капли каждый раз готовила свежие.

**Адрес: Ивановой Т.М., 660074 г. Красноярск, ул. 1-я Ленинградская, д.3, кв.1.**

## ПРО СЕРЕБРЯНУЮ ЛОЖКУ

*Конъюнктивит*

Через три дня после того, как я выписался из больницы, куда попал по поводу катаракты, у меня стали болеть глаза. Швы еще не сняли, а глаза уже начали гноиться. Пришлось снова идти к врачам. Диагноз: вирусный конъюнктивит. На лекарства потратил около 2000 рублей, но ничего не помогало. Тогда мне пришла в голову мысль.

Я купил чайную ложку из чистого серебра. 3-литровый баллон обернул красным материалом, чтоб солнечные лучи не попадали, бросил в него серебряную ложку и налил воды. Через 5 дней начал промывать этой водой глаза, первый день – каждый час, потом пореже. Вскоре мне стало легче, а через две недели все прошло. А ведь мучился 3—4 месяца.

**Адрес: Кутняку Юрию Георгиевичу, 350040 г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 224, кв. 41.**

# БОЛЕЗНИ КОЖИ

## ПЕРЦОВУЮ НАСТОЙКУ СДЕЛАЙТЕ САМИ

*Алопеция (плешивость) гнездная*

Со дня опубликования моей заметки «Для роста волос» в «ЗОЖ» (№ 2 за 2003 год) прошло почти полгода, а письма все идут и идут. Ответила более чем на 100 писем, теперь прошу вас опубликовать рецепт перцовой настойки от гнездной плешивости — это когда волосы полностью выпадают на ограниченных участках головы, как бы пятнами.

У моей мамы это заболевание выявилось на нервной почве. Рецепт ей дал профессор казанской республиканской больницы. Что могу сказать — рецепт помог!

Возьмите 300 г перцовой настойки (в принципе, она продается в аптеке, но если не найдете, сделайте сами: 5-6 горьких стручковых перцев потолките и залейте водкой (0,5 л) и фторокортовую мазь.

Процедуру удобнее делать на ночь — 1 раз в день. Ватой, смоченной в перцовой настойке, протереть облысевшие участки головы, а как подсохнет — помазать мазью. Процедуры повторять до тех пор, пока не закончится перцовая настойка. Тогда лечение нужно прекратить. Голову не укутывать (можно повязать легкую косынку). Мыть ее, как обычно, то есть по необходимости.

Сначала на месте пятен должен появиться пушок, а потом начнут отрастать волосы.

**Адрес: Анисовой Валентине Васильевне, 693004 г. Южно-Сахалинск, ул. Авиационная, д. 74, кв. 79.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Уточню, как приготовить перцовую настойку:*

*100 г сухого, измельченного стручкового перца на 500 мл*

*воды, настоять 2 недели, процедить. Лечение продолжать до возобновления роста здоровых волос.*

## ВАННЫ С ТОПИНАМБУРОМ

*Болезни кожи и суставов*

В первом номере «ЗОЖ» за 2001 год была напечатана статья о пользе топинамбура, в которой упоминалось о благотворном действии лечебных ванн при различных *болезнях кожи и суставов*. Но точного рецепта, как готовить и принимать эти ванны, не было.

Нужно на 5—7 литров воды взять 1 кг зеленых листьев и стеблей топинамбура или 400 г сухих. Кипятить на медленном огне 20 минут, затем снять с огня и развести этот отвар водой 1:7, то есть 1 часть травяного отвара и 7 частей воды. Травяную ванну принимать не более 15 минут.

После каждой процедуры делайте небольшой массаж больных мест и смазывайте кожу кремом. При нормальном давлении ванну можно сделать погорячее, но если давление повышенное, температура воды должна быть не больше 36—37 градусов. Курс лечения — 20 дней, потом перерыв 20 дней. Для достижения положительного результата нужно пройти 3 таких курса.

За время борьбы со своими болезнями я поняла, что большое значение имеет чистка организма, раздельное питание, движение и вера в исцеление. Я с этим справляюсь.

Даю адрес «до востребования», потому что письма у нас из ящиков вынимают.

**Адрес: Кравченко Тамаре Константиновне, 690012 г. Владивосток, до востребования.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Температура воды травяной ванны должна быть в пределах от 37 до 42°С. Противопоказано при тяжелых сердечных, онкологических и инфекционных заболеваниях, при активном туберкулезе.*

*В период проведения ванн из топинамбура целесообразно принимать внутрь солевыводящий сбор трав:*

корни подсолнуха, шиповника, цикория - по 70 г; спорыш, череда, хвощ, лист брусники – по 100 г. Смешать, измельчить. На 0,5 л взять 1 ст. ложку сбора, проварить на малом огне 5-10 минут. Настоять 30-40 минут. Процедить. Добавить 1 ст. ложку меда. Разделить на 3 приема за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 1,5-2 месяца. Провести 3 курса с перерывами по 1 месяцу.

*Если сопровождать лечение дополнительным приемом березового сока (по 1 стакану 3 раза в день) или сока цикория, кувшинки (по 1 ст. ложке 3 раза в день), то эффект от лечения будет значительнее. Этот рецепт актуален также при катаракте, артритах, остеохондрозе.*

## ОХОТНИЧИЙ РЕЦЕПТ ОТ ДЕМОДЕКОЗА

*Демодекоз*

Свою соседку, три года страдавшую, я вылечил за две недели по такому рецепту.

Взял две столовые ложки черного дымного охотничьего пороха, растер его до пылеобразного состояния и высыпал в стакан. Затем подобную операцию проделал с одной ложкой медного купороса и высыпал в тот же стакан. После этого 200 г сливочного масла положил в кружку, разогрел в горячей воде и, когда масло стало жидким, вылил его в стакан со смесью ранее приготовленного порошка. Хорошо размешал и поставил остывать.

Соседка смазывала пораженные места, прикрыв сверху целлофаном и закрепив его, чтобы не съезжал.

Утром мазь смывала, а вечером — на ночь — мазала вновь. И так две недели.

**Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603 Красноярский край, г. Минусинск, п/о 3, до востребования.**

## СЕРЕБРЯНАЯ ЦЕПОЧКА ЗАМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ

*Жировик на веке*

У меня на веке был маленький жировик. Сильно он меня не беспокоил, но мне все же хотелось от него избавиться.

Случайно на глаза попалась статья в местной газете. Автор рассказывала, как она избавилась от жировика, прикладывая к нему серебряный крестик. Я решила попробовать и в течение двух недель прикладывала к глазу серебряную цепочку (российского производства, не импортную). Жировичок исчез и больше не появляется.

**Адрес Копыловой Александре Константиновне, 344001 г. Ростов-на-Дону-1, Собино, д. 61, кв. 2.**

## ПРО МАЗЬ ИЗ СЕРЫ, БУРЫ И ЗЕЛЕНОГО МЫЛА

*Короста на голове, перхоть, выпадение волос*

Когда мне было 35, я увлекалась всевозможными шампунями. Однажды купила очень дешевый синего цвета и вымыла голову. После этого все и началось. Кожа головы начала шелушиться, покрылась коростами, которые я сдирала, а они появлялись снова. Голова постоянно чесалась, волосы вылезли, я была в отчаянии.

Ходила к врачам, лечилась, но результаты были неутешительные. На четвертом году болезни в очередной раз посетила кожно-венерологический диспансер. На приеме сидела молоденькая девушка, я в отчаянии подумала, что это практикантка и от нее толку ждать нечего.

Выписала она мне мазь, как сейчас помню, которая состояла из 3 компонентов: сера, бура и зеленое мыло. Заказала мазь в аптеке по ее рецепту, получила «кашицу» в баночке. Придя домой, тщательно намазала всю голову, кожу под оставшимися волосами, завязала платком и оставила на три часа. Затем смыла все горячей водой.

И все. Ни назавтра, никогда более ничего не появилось на моей голове. Помогло с первого раза. На всякий случай я смазала голову еще один раз. Через пару месяцев у меня выросли густые волосы, каких не было даже в молодости.

В 50 лет стала бабушкой. И у внука — та же напасть. И голова, и лоб, и даже лицо — все покрылось коростой, чесалось, беспокоило, шелушилось. Врачи рекомендовали ма-

зать растительным маслом и счесывать. Тут я и вспомнила опять о той мази. Попросила врача выписать рецепт ребенку. Сделали нам мазь в аптеке, помазали мальчика и смыли через час. На другой день осталось на щечках и лобике несколько сухих пятнышек. Помазали их, и через некоторое время осторожно ваткой смыли эти места. И все. Кожа у малыша очистилась. К сожалению, не помню, в каких пропорциях берутся все компоненты для этой мази. Но ее готовили в аптеке, так что, думаю, и врачи могут подсказать, и работники аптеки знают, чего и сколько.

**Адрес: Молодцовой Г.Н., 215800 Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Чернышевского, д. 1, кв. 52.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*В самом деле мазь применяется для очищения кожи от струпьев, наростов, обладает дезинфицирующим противозудным, антиаллергическим действием. Имеет щелочную реакцию. В ее состав входят: зеленое мыло, бура С, сера.*

*Готовится в тех аптеках, где есть ручной отдел. Таких аптек осталось мало.*

## КРАПИВНИЦА? ПОПАРЬТЕСЬ С ВЕНИЧКОМ!

*Крапивница*

С крапивницей я мучилась лет 20. Уколы, таблетки, мази, даже искусственный загар не давали результатов. Лет 10 пила димедрол, сначала по 1 таблетке в день, потом по 0,5. Очень хотелось спать, приходилось бороться со сном.

Выход оказался простым.

Добрые люди посоветовали попариться с веником из крапивы. Дело было зимой, поэтому вместо крапивного я взяла заготовленный березовый веник. 3 сеанса – и крапивницы как не бывало.

Прошло уже 20 лет, о проблемах с кожей я и не вспоминаю, но для профилактики время от времени хожу в баню попариться с веничком.

**Адрес: Марии Николаевне, 656050 г. Барнаул, ул. А. Петрова, д. 170, кв. 71.**

## ПЕПЕЛ ПОДСОЛНУХА — ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО

*Стригущий лишай*

От *стригущего лишая* можно избавиться следующим способом.

Срезать зрелый подсолнух, семечки удалить, а шляпку высушить и сжечь. Собрать пепел, развести водичкой до густоты сметаны и этой кашицей смазывать пораженные места. Средство проверенное.

**Адрес: Ковалевой А.Ф., 456683 Челябинская обл., Красноармейский, г.Тавранкуль.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Стригущий лишай — грибковое заболевание волос, источником заражения являются домашние животные, но может быть и больной человек. Зола подсолнуха имеет резко щелочную реакцию, и, возможно, именно этот фактор для грибка является губительным. Должен заметить, что во время лечения важно соблюдать строгую личную гигиену, чтобы предотвратить заражение других людей. Одежду и постельное белье дезинфицируют, а после окончания лечения следует сделать микроскопический анализ волоса.*

## МАСКА «КОМУ ЗА 40»

*Морщины*

Вот рецепт маски для кожи лица. Она стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу.

1 белок взбейте до образования пены и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями 1 чайную ложку лимонного сока. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой, когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Через некоторое время смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой.

**Адрес: Бабаевой Маине Абдулвагабовне, 368760 Республика Дагестан, С. Стальский район, с. Касумкент, ул. Казбекова, д.6.**

## РЕЦЕПТ ИЗ СТАРОЙ ПОДШИВКИ

*Аллергический нейродермит*

В 1997 году на нервной почве у меня начался *аллергический нейродермит*. Мой муж, когда был жив, увлекался нетрадиционными методами лечения, и я нашла в его подшивке простой и дешевый метод лечения этого заболевания.

500 г нутряного свиного сала вытопить на сковороде на медленном огне, процедить в фарфоровую емкость и смешать до однородной массы с 250 г очищенной серы.

Вымойтесь детским мылом, разотритесь махровым полотенцем, чтобы тело было ярко-розового цвета, и нанесите смесь на пораженные места. Повторяйте процедуру ежедневно до выздоровления.

Год назад подруга пожаловалась, что у мужа на теле появились пятна, которые шелушатся и зудят. Я посоветовала этот метод лечения, и она вылечила мужа за 3 сеанса.

Если это соотношение компонентов не поможет, то сделайте мазь в пропорции 1:1, то есть, например, 100 г очищенной серы плюс 100 г сала.

**Адрес: Забар Алле Николаевне, 142900 г. Кашира-4, ул. Садовая, д. 30, кв. 4.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Если сопровождать наружное лечение приемом аптечной очищенной серы внутрь, то излечение наступает в более короткие сроки. Порошки по 0,5 г принимать 3-4 раза в день после еды.*

*Нейродермит не такое простое заболевание, и если вы не добились успеха в лечении, дополните его травами. Для приготовления сбора вам потребуются травы:*

чистотел, череда, фиалка, пустырник, хмель и тысячелистник. Каждой нужно взять по 1 части, чистотела – 0,5 части. Смешайте и измельчите. На пол-литра воды необходимо взять 1 ст. ложку сбора, довести до кипения и проварить 5 мин. Настоять 1 час. Процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды и на ночь. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

## ЧАЙНЫЙ ГРИБ ОТ НОГТЕЕДА

*Ногтеед*

Долгое время не могла справиться с *ногтеедом*, пока не прочитала в «ЗОЖ» о чудесных свойствах чайного гриба.

Я специально вырастила гриб побольше и оставила на несколько дней в растворе, чтобы он набрал лечебную силу. Когда раствор станет очень кислым, можно приступать к лечению. Я расслоила гриб на несколько тонких блинов и обернула ими больной палец, пятку и всю стопу. Сверху надела полиэтиленовый пакет, простой и шерстяной носки и легла спать.

За ночь ноготь так размягчился, что утром я без труда его срезала. В завершение процедуры потерла пемзой огрубевшие места. Моя кожа стала, как у младенца, бархатная, нежная!

А в аптеке лекарство от ногтеедa стоит 580 руб. упаковочка!

**Адрес: Дадиан Лидии Ивановне, 413857 Саратовская обл., г. Балаково, ул. Ф. Социализма, д. 25, кв. 34.**

## ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

*Облысение*

При частичном облысении нужно протереть голову (места, где выпали волосы) перцовой настойкой и смазать фторокортовой мазью. Такие процедуры повторять до полного восстановления роста волос.

**Адрес: Анисовой Валентине Васильевне, 693004 г. Ю.- Сахалинск, ул. Авиационная, д.74, кв.79.**

## ДЕЗОДОРАНТ «ЧАЙНАЯ СОДА»

*Потливость*

Смочите водой палец, обмакните в чайную соду и протрите под мышками. Раздражения не будет, а вот от запаха пота спасет. Такого «дезодоранта» хватает примерно на 8 часов.

Этот рецепт мне дала свекровь.

**Наталия Костина.**
**г. Коломна.**

## БУДЬТЕ КРАСИВЫ

*Сухая кожа*

Женщинам, у которых *сухая кожа*, рекомендую сделать такой крем:

смешайте 1 чайную ложку сметаны и 0,5 чайной ложки любого растительного масла, переложите смесь в баночку из-под крема и держите в холодильнике. Наносите крем на лицо утром и вечером после умывания. Через 15 минут лицо промокните салфеткой.

**Адрес: Евстигнеевой Ларисе Исааковне, 140000 Московская обл., г. Зарайск, ул. Благоева, д. 6, кв. 3.**

## ДУШ ИЗ ТРАВ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

*Сухая кожа*

Мне 64 года, кожа стала тонкая, сухая, шелушится и чешется. Летом эта напасть меня не мучает, а зимой я завариваю по щепотке 10—15 трав, настаиваю и споласкиваюсь после мытья вместе с головой. О неприятностях с кожей забываю на неделю.

Травы собираю на своем огороде: мелиссу, лопух, змееголовник, кинзу, чистотел, клевер, зверобой, подорожник, мать-и-мачеху, синюху голубую, валерьянку, горец почечуйный, хвощ полевой, лист смородины, лист облепихи, фиалку трехцветную, цвет липы, черемухи, котовник, эстрагон, иссоп, одуванчик, лапчатку гусиную, лен, девясил, тысячелистник, полынь, пустырник, крапиву, спорыш.

Против судорог использую полено осины. Держу минут по 10-15, иногда и засыпаю с ним. Осина снимает отрицательную энергию, лечит. Настойку прополиса на спирту держу как дезинфицирующее средство, а после посещения людных мест вдыхаю для дезинфекции дыхательных путей.

**Адрес: Абрамовой Л.К., 143088 Московская обл., Одинцовский р-н, п. им. Герцена, д. 47, кв. 41.**

## ТОНИК «АРОМАТНЫЙ»

*Тоник для лица*

Хочу предложить рецепт тоника для лица, который легко приготовить в домашних условиях.

Вам потребуется: 100 мл яблочного уксуса и травы, подходящие для вашего типа кожи: для нормальной кожи — ромашка или мята, для сухой — фиалка, роза, для жирной — лаванда, мята перечная или ноготки, для чувствительной — фиалка или петрушка.

Как делать: 1 чайную ложку сухих или 3 чайные ложки свежих трав или лепестков положите в одну бутылку и залейте уксусом. Закройте крышкой и оставьте на 10 дней. Затем процедите в миску и перелейте ароматный уксус в другую бутылку.

Разводите 1 столовую ложку ароматизированного уксуса в 0,5 чашки кипяченой воды и умывайтесь. Храните тоник в прохладном темном месте.

**Адрес: Агафоновой Татьяне, 671200 Р. Бурятия, Кабанский р-н, с. Кабанск, ул. Заречная, д. 32, кв. 1.**

## ЭКЗЕМА ОТСТУПИЛА

*Экзема*

От экземы я избавилась простым средством.

Прокрутила на мясорубке шишки хмеля, подсушила. 1 ст. ложку порошка шишек хмеля смешала с двумя столовыми ложками сливочного масла и смазывала больные места. Все зажило очень быстро.

**Адрес: Диве Вите Владимировне, 663003 Красноярский край, Березовский р-н, с. Челноково.**

## МАЗЬ ОТ ЭКЗЕМЫ ОКАЗАЛАСЬ ЭФФЕКТИВНОЙ

*Экзема мокнущая*

Давно хотела вам написать письмо, но не решалась. Я сама из Азербайджана. 7 лет живу в России. Хочу поделиться своим опытом, как можно избавиться от мокнущей экземы.

Мой муж болел этим заболеванием больше 20 лет. Ни мази, ни лекарства не помогали. У него на обеих ногах появлялись пузырьки, наполненные жидкостью, потом они лопались, появлялись язвочки (кровоточили). Он не мог ходить, так мучился.

Однажды я где-то прочитала рецепт мази от экземы. Сразу же сделала мазь и смазала мужу пораженные места. Через 6 дней от болячек не осталось и следа. Вот рецепт.

Взять 3 одинаковые рюмки. В одну разбить сырое яйцо (без скорлупы), в другую рюмку налить воды, а в третью уксус. Содержимое 3 рюмок должно быть одинаковым по объему. Потом все перелить в 250-граммовую банку, закрыть крышкой и энергично встряхивать, пока не получится желтовая, кремообразная масса. Каждый день на ночь смазывать тонким слоем всю стопу, сверху надеть хлопчатобумажные носки и до утра в них спать. Утром, не смывая, надеть чистые носки. А вечером помыть ноги без мыла, вытереть насухо и опять смазать мазью.

Сначала старая кожа отшелушится, на ее месте появится новая, розовенькая кожа.

Лечитесь до выздоровления. Нам хватило 6 дней.

**Адрес: Гасановой Ширин Мурад-Кызы, 660124 г. Красноярск, ул. Борисевича, д. 21, кв. 179.**

## УЗБЕКСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭКЗЕМЫ

*Экзема мокрая*

Я долгое время страдала *мокрой экземой*, постоянный зуд и расчесы не давали покоя. Однажды муж разговорился в автобусе с пожилым узбеком, который рассказал, как можно вылечиться.

В ведро терпимо горячей воды добавить 1 столовую ложку креолина, вода станет белой, как молоко. Парить руки или ноги в этой воде по 15-20 минут. Не вытирать, дать обсохнуть коже естественным образом. Потом смазать больные места тонким слоем синалара или флуцинара. Процедуры делать 2-3 раза в день до выздоровления. Я за неделю вылечила экзему.

Если спустя некоторое время начнется зуд, то смажьте кожу тонким слоем флуцинара, и все пройдет.

Креолин можно приобрести в ветеринарных аптеках.

**Адрес: Кимлык Вере Николаевне, 620039 г. Екатеринбург, пер. Суворовский, дом 3 — общ., комната 114.**

## НАШ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ — ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА

*Экзема мокрая*

Долгое время мама страдала кожным заболеванием: на теле появлялась розовая мокнущая сыпь, которая потом переходила в кровоточащие ранки.

Она перепробовала множество таблеток и мазей, зуд и краснота утихали на несколько дней, но потом возникали вновь.

Маме помогла пророщенная пшеница. Она покупала ее в аптеке и съедала по 1 столовой ложке 3—4 раза в день, запивая чаем, молоком или водой.

Очень быстро ранки посветлели, зарубцевались и исчезли. Больше мама о них не вспоминала. А вот пророщенную пшеницу мы покупаем с тех пор постоянно: считаем, что она полезна и как профилактическое средство, и как источник здоровья для детей.

**Адрес: Быкасовой Л.В., 347916 г. Таганрог, ул. Циолковского, д. 30, кв. 38.**

## БОРЕМСЯ С ЭКЗЕМОЙ

*Экзема мокрая*

После публикации в «ЗОЖ» №16 за 2002 год моего рецепта от остеомиелита ко мне идут письма со всех концов и приезжают люди в надежде выяснить «может, еще что-нибудь». Даже как-то неловко. Одна женщина прислала 100 рублей: «Попей, — пишет, — чай с конфетами за здоровье моей внучки». Но дело не в деньгах. Я очень рада результату лечения. А денег мне не надо, главное, чтобы помогло. Мы с мужем тоже часто пользуемся рецептами из вестника. И у меня есть еще проверенный на себе способ лечения экземы.

От мокнущей экземы спасает смесь чистого бензина (100 г) и йода (30 мг). Взболтав ее перед употреблением, надо смазывать ваткой вымытые и насухо вытертые больные места. Достаточно 5-6 раз, чтобы все прошло. Мой отец и многие односельчане с успехом использовали этот метод.

**Адрес: Шадчневой Любови Павловне, 363110 Респ. Северная Осетия-Алания, с.Михайловское, ул. Мичурина , д. 9, кв. 15.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Мокнущая экзема от такого агрессивного метода лечения может повести себя непредсказуемо. Дело в том, что бензин и йод – это «гремучая» смесь. Мокнущая экзема может иметь различное происхождение. Если причина – аллергия, то таким лечением можно вызвать даже образование трудно заживающей язвы. Аллергики, будьте осторожны!*

## МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

*Экзема, грибок*

Хочу поделиться еще одним маминым рецептом. *Экзему и грибок на ногах* хорошо и быстро можно вылечить такой смесью:

бездымный порох растереть в сметане и намазать пораженные места. Мазь готовить каждый раз отдельно для каждого сеанса. Завязать и 3 дня не открывать (компоненты берутся на глазок, мазь получается стального цвета).

**Адрес: Алякринской Анне Агеевне, 142021 Московская обл., г. Мытищи, ул. Юбилейная, д. 27, корп. 1, кв. 139.**

# БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

## СИЛА ГРУДНОГО МОЛОКА

*Бесплодие*

30 лет назад мы с мужем жили на Севере в пос. Вой-Вож, около Читы. Я работала фельдшером на «скорой». Дружили мы с очень симпатичной парой. Галя работала зубным врачом. В их семье была большая проблема — она не могла иметь детей. Много лет лечилась, но в итоге врачи сказали, что все бесполезно, у нее «инфантильная» матка и детей никогда не будет. В браке она жила к тому времени уже 10 лет.

У нас же в 1973 году родилась вторая дочка, и Галя со своим мужем Василием часто бывали у нас дома. Однажды приходит Галя вечером и говорит: «У меня сегодня была на приеме одна старая бабушка и, узнав, что я бесплодна, посоветовала попить грудное молоко от только что родившей женщины». Я согласилась сцеживать ей грудное молоко. После кормления ребенка я сцеживала молоко в стакан, когда 150 г, когда 100 г, когда и больше. Галя забегала утром, иногда вечером и выпивала молоко, смеясь, говорила: «Спасибо, очень вкусно». Так прошло недели две. Молока у меня было много.

Через месяц Галя, смеясь, сказала, что, кажется, она беременна. Смеялась, потому что не верила в чудодейственную силу грудного молока. Но, как оказалось, напрасно. Через 9 месяцев у Гали родилась чудесная девочка. Назвали Олей.

Я лично знаю четыре семьи, в которых по 8—10 лет не было детей, но благодаря женскому грудному молоку они имеют по два, три ребенка.

Может, кому-то поможет мой совет обрести счастье стать матерью.

**Адрес: Авдониной Зое Михайловне, 322010 Днепропетровская обл., г. Новомосковск, ул. Н. Курченко, д. 36.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*В народной медицине много ценных решений, чудесных исцелений, безвредных способов выздоровления и поддержания здоровья. Редакция «Предупреждения Плюс» («ПП») занимается сбором и исследованием их сути, а наши читатели накапливают эти знания, используют и проверяют. Некоторые сообщают в редакцию о своих находках и наблюдениях. Случай с использованием грудного молока для восстановления функции деторождения у Галины можно объяснить следующим.*

*В молоке у кормящей женщины помимо известных белков, жиров и углеводов, воды и минеральных солей содержатся иммунные белки (поэтому дети с грудным вскармливанием меньше и легче болеют) и гормоны, ответственные за правильное функционирование женского организма. Очевидно, у Галины их недоставало или был дисбаланс, который был устранен употреблением грудного молока. Должен заметить, что не всегда и не у всех бесплодных женщин возможно такое чудесное выздоровление. Само бесплодие бывает первичным (врожденным) и вторичным – как результат перенесенных болезней, абортов, травм. Везде необходим внимательный подход для определения причины такого состояния женщины. В некоторых случаях (у меня много подобных женщин) избавиться от бесплодия помогают травы вкупе с соками, настойками, пчелопродуктами, подобранными индивидуально. В некоторых случаях лечение короткое – 3-5 месяцев, иногда – 2-3 года. При непроходимости маточных труб требуется искусственное оплодотворение женщины. А это уже удел специализированных клиник.*

## КИСТУ ВЫЛЕЧИЛА ЧИСТОТЕЛОМ

*Киста на яичнике*

Хочу поделиться с зожевцами рецептами лечения чудодейственным чистотелом.

Мне 65 лет. У меня заболел низ живота. Когда пошла в больницу, доктор сказал, что *на яичнике* образовалась *киста* с кулак и срочно надо делать операцию. Шел май, я попросила дать отсрочку, чтобы посадить огород. Дали 10 дней.

...И начала лечение чистотелом.

Рвала молодой чистотел, промывала водой, стряхивала, нарезала (по 0,5 см) 1 стакан. В это время закипала вода (0,5 л), бросала туда чистотел и давала прокипеть 1 минуту. Потом настаивала этот раствор 20 минут. Но будьте осторожны: раствор – ядовит! Перед приемом его надо выпить 1 столовую ложку, воспримет ли организм?

Пила утром и вечером по 50 мл за 30 минут до еды и спринцевалась утром и вечером по 200 мл. За 10 дней кисты с кулак как не бывало (киста на яичнике была воспалительного характера).

Врач удивилась, когда обнаружила отсутствие кисты.

**Адрес: Иванишевой Раисе Михайловне, Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Есенина, д.19, кв. 2.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Применение чистотела всегда требует осторожности. Дело в том, что, произрастая в разной местности или будучи собран в разные периоды зрелости, он по-разному, в разной мере ядовит и целебен. Да и люди все разные, возраст, болезни и т.д. В силу этого возникают такие противоречивые данные по дозе и длительности лечения.*

В одних случаях люди принимали настой травы — 1 ч. ложка на 0,5 л – в дозе по 1 ст. ложке 4 раза в день и достигали лечебного эффекта.

В других: 3 ст. ложки на 200 мл – по 0,5 стакана 3-4 раза в день и не видели лечебного действия.

*Важно знать, что эта трава имеет наибольшую лечебную силу в период образования первых стручков. В разных широтах*

*это время — от середины мая до конца июля. Необходимо наблюдать за процессами, происходящими в природе. Собирать чистотел обязательно в перчатках, в респираторе, не допустить прикосновения травы к коже. Дальнейшая работа с чистотелом также требует осторожности и аккуратности.*

*Заранее, перед выходом к чистотелу есть смысл провести тестирование, как делала наша читательница, но не более половины чайной ложки. 2-й вариант — растереть на внутренней поверхности предплечья листочек растения, и если в течение 30 минут не будет зуда или покраснения, можно начинать работать.*

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: «КРАСНАЯ ЩЕТКА»

*Кисты в матке, печени, почках*

Есть очень хорошая женская травка — «красная щетка». Она помогает при всех женских болезнях, а также устраняет: зоб, заболевание лимфоузлов, поликистозы (матки, печени, почек) и гинекологические поликистозы. Она не имеет противопоказаний.

50 г травы залить качественной водкой — 500 г, настоять в темной стеклянной посуде не менее 30 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить и пить по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 30 дней. Затем через 8 месяцев можно повторить.

От *кисты на почке* мне помог лопух.

Заваривайте лопух как чай и пейте в течение месяца, может, больше, в зависимости от состояния. Периодически делайте УЗИ.

**Адрес: Гилиной Э.А., 654007 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Кузнецкстроевский пр-т, д.18, кв.136.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Другое название растения: ортилия однобокая, боровая матка.*

*Длительность приема настойки может быть увеличена до 6-8 месяцев в зависимости от происхождения и локализации*

*кисты. Как правило, контрольное ультразвуковое исследование делают через 5-6 месяцев. А лечение все же лучше проводить не только настойкой, но и подобрав сбор трав, добавляя в него полезные травяные соки (чистотела, лопуха, иногда подорожника, омелы, болиголова). Отсюда следует, что лечение кист надо осуществлять вместе с врачом и под его контролем.*

## ШКУРКА КРОЛИКА ОТ МАСТИТА

*Мастит*

Хочу поделиться с читателями вестника своим опытом лечения мастита. В феврале 1976 года я родила четвертого ребенка – девочку. Зима в тот год у нас на Кавказе была холодная. В больнице — холодно. Вернулась домой – холодно. Видно, застудила грудь. Недаром и врачи говорят, что мастит чаще всего развивается в холодное время года.

Я прошла курс лечения в больнице – уколы, УВЧ, таблетки – все это плохо помогало, и мне предложили операцию. Но, слава Богу, до этого не дошло. Выручило народное средство. Одна женщина посоветовала прикладывать к груди свежую шкурку кролика.

Мой дядя достал на базаре кроличью шкурку. Я разрезала ее пополам, одну половинку смазала с внутренней стороны сметаной и наложила этой стороной на больную грудь. Когда шкурка высохла на груди (а сохнет быстро, видимо, из-за высокой температуры), я ее выбросила, намазала так же другую половинку и точно так же использовала.

Мне хватило одной шкурки, чтобы вылечиться.

**Адрес: Миндзаевой Р.Г., г. Владикавказ, ул. Ардонская, д. 238, кв. 21.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Помогала не только шкурка, но и сметана. Не исключено, что и глубокая вера в выздоровление. Да и мастит у повторно родящих всегда протекает менее агрессивно.*

*Здесь уместны аппликации печеного лука, смеси меда с мукой 1:1, кашицы свежего донника, приема внутрь противовоспалительного сбора трав:*

донник, подорожник, мать-и-мачеха, цветы бузины черной и таволги, укропа, взятых в равных весовых пропорциях. 2 ст. ложки измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, укутав. Процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день до еды. Курс — 21 день.

*Если же температура не спадает (а у нашей читательницы ее не было) и боли нарастают, обращайтесь к врачу. Операция проводится быстро, гною дают отток, и кормящая мама будет вне опасности вместе с ребенком. Возникновению мастита кроме простуды способствуют застой молока и очаги инфекции в организме мамы (кариозные зубы, воспаленный желчный пузырь, придатки, миндалины).*

## КАПУСТА ОТ МАСТОПАТИИ

*Мастопатия*

Когда мне поставили диагноз «мастопатия», я по совету соседки взяла листья свежей капусты, смазала их с одной стороны сливочным маслом, посыпала солью и приложила к больной груди, сверху тряпочку, лифчик и легла спать. К утру боль в груди успокоилась, и через какое-то время я сняла повязку. Капустные листики были тоненькие, почти прозрачные. Такие процедуры я делала в течение недели и избавилась от мастопатии.

**Адрес: Кобызьской Римме Алексеевне, 690065 г. Владивосток, ул. Крыгина, д. 30, кв. 20.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Капуста, как и другие крестоцветные (свекла, редька, редиска, сурепка...) растения, содержит в себе, и в особенности в своих семенах, биологически активные вещества из группы фенолов. Замечено, что при употреблении в пищу в сыром виде или в виде настоев, настоек они препятствуют образованию*

*и помогают в лечении гормонально активных опухолей – узелков при мастопатии, в щитовидной железе, при доброкачественном увеличении предстательной железы.*

## КАК МЫ ЛЕЧИЛИ МАСТОПАТИЮ

*Мастопатия; полиартрит; рожа*

Ответила на все письма, которые получила после опубликования моей заметки в «ЗОЖ» (№ 20 за 2002 год). Они принесли радость общения с людьми в моем вынужденном заточении из-за полиартрита. В большинстве писем спрашивали рецепт от мастопатии. Этот рецепт я взяла из «ЗОЖ» (№ 23/24 за 1998 год). Женщине его порекомендовали в онкологическом центре, и тогда он помог за 7 приемов. А моей дочери – уже за 5, шестой раз я настояла сделать на всякий случай. Прошло уже больше года, и пока все хорошо. Вот этот рецепт:

Натереть на терке 200 г сырой красной свеклы, подогреть (лучше на водяной бане, чтобы не пригорела). Затем налить в свеклу 2 столовые ложки 9%-го уксуса, размешать и накладывать на грудь. Так сделать 10 раз.

Мы делали эту процедуру на ночь, прикладывая очень горячую смесь, но так, чтобы не обжечься. Сверху накладывали компресс. Под утро, когда свекла остывала, мы ее снимали и перевязывали грудь пуховым платком.

Но недавно у меня появился собственный опыт борьбы с мастопатией. Лето было жаркое, поэтому в доме постоянно «гуляли» сквозняки. Сначала появились легкая боль в груди, потом она становилась все сильнее и сильнее. Стало больно дотронуться, появились уплотнения. А тем временем я испытывала очередной рецепт из «ЗОЖ» от *полиартрита*:

20 г сухого эвкалипта заварить 1 литром кипятка, остудить, процедить и пить по 50 мл за 20 минут до еды в течение трех недель. Принимала также и перекись.

И вдруг заметила, что с каждым приемом эвкалипта стихает боль в груди, а шишечки рассасываются. После второ-

го курса приема эвкалипта все прошло. Все это время я пила перекись и не снимала пуховый платок.

Настой эвкалипта явно помог мне и от такого заболевания, как *рожа*. Теперь я еще больше убеждаюсь, что это не менее ужасная по своей неизлечимости болезнь, чем ревматоидный полиартрит. Из-за того, что встречается она реже, «ЗОЖ» мало о ней пишет, а так хотелось бы побольше узнать об опыте излечившихся. Я все ее проявления лечу повязками с 10%-ным раствором соли. Нельзя пропускать ни одного вечера, чтобы наложить повязку:

в 100-граммовый стаканчик насыпать чайную ложку соли с небольшим верхом, залить кипятком, размешать, смочить сразу сложенную в 8 слоев марлю или бинт. Слегка отжав (очень горячую), наложить на проблемное место (нарыв, рану, опухоль), сверху прибинтовать (без клеенки) и оставить на 8–10 часов. Зимой можно утеплить шерстяным шарфом или надеть носки. Утром повязки прополоскать в теплой воде и высушить. Одновременно с солевыми повязками хорошо пить перекись. И еще одно, что я поняла в отношении рожи, — надо чистить лимфу.

Надеюсь, что с помощью «ЗОЖ» скоро смогу сказать (как многие зожевцы), что в преклонном возрасте я себя чувствую лучше, чем в 40–45 лет.

**Адрес: Ашижевой Зарифе Васильевне, 357910 Ставропольский край, г. Зеленокумск, пер. Мира, д. 22.**

## ЛЕКАРЬ — РОСА

*Мастопатия*

В «ЗОЖ» № 2 за 2003 год была напечатана заметка «Капуста от мастопатии». Я хочу дать существенное уточнение.

При мастопатии осенью и весной прикладывать на ночь капустные листья, слегка смазанные сливочным маслом, за неделю до начала менструации в течение 10 дней. Курс лечения — 3 месяца весной и 3 месяца осенью.

Я сама так вылечилась 30 лет назад.

А 40 лет назад у моей годовалой дочки стал нарывать паль-

чик на руке. Лечили мы девочку месяцев восемь, пока один молодой врач не подсказал простое средство: росу. Мы отвезли ребенка в деревню и каждый день, утром и вечером, водили ее по свежей росе. Через 2 недели пальчик очистился и больше не болел.

**Адрес: Заболотиной Валентине Анатольевне, 142326 Московская обл., Чеховский район, Васькинское п/о, с. Новоселки, д. 25.**

## КОМПРЕСС ИЗ ТЫКВЫ ОТ МАСТОПАТИИ

*Мастопатия фиброзная*

У меня заболела грудь. Я сразу обратилась к врачу, поставили диагноз — фиброзная мастопатия. В смотровом кабинете очень милая медсестра Нина посоветовала мне приложить на ночь к груди теплую тыквенную мякоть без семечек. Я так и сделала. Рецепт действительно помог, через 3 дня опухоль спала.

Моя болезнь была в начальной стадии, но думаю, что такой компресс не повредит и в запущенном случае.

**Адрес: Андрюхиной Антонине Егоровне, 346842 Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Н.-Бессерченовка, ул. Фрунзе, д. 47.**

## ВЕЧЕРАМИ ХОЖУ С ВНУКАМИ В СТЕПЬ

*Мастопатия фиброзно-кистозная*

В 1982 году мне поставили диагноз – двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечения не назначили. Хирург-онколог райбольницы предупредил: «Никакого самолечения, особенно никаких компрессов». Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: «Вам здесь делать нечего, езжайте домой, по месту жительства – сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше».

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии.

Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на полотенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, жел-

того свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размешать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике.

Способ применения:

на лист пергамента или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгальтер. Это будет удобно во время сна или при выполнении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергамента остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений.

Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

С тех пор я всегда держу грудь в тепле, а летом берегу от солнца и сквозняков. Часто вспоминаю из Маяковского: «бюстгальтеры на меху». Неплохо бы их в таких случаях иметь.

Мне 68 лет. Стараюсь поддерживать тело и душу в «рабочем» состоянии. Пока удается: тружусь в огороде – у меня 10 соток, летом трое внуков приезжают на каникулы. С ними да с соседскими детьми хожу на речку пешком по 3–7 км, иногда вечером веду всех в степь смотреть луну, посидеть у костра...

**Адрес: Качуриной Марии Ульяновне, 74112 Украина, Херсонская обл., пгт Белая Криница, ул. Калинина, д. 9, кв. 1.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Лебеда с салом помогла Марии Ульяновне. Прошу учесть, что, если наши читательницы будут лечиться этим мето-*

*дом, лучше использовать не желтое, не прогорклое сало. Лечит свиной жир в сочетании с лебедой. Свиной жир по составу близок к человеческому, а прогорклость означает, что мы имеем испорченный, окисленный жир, тормозящий выздоровление.*

*Во всех случаях лечения мастопатии целесообразно кроме упомянутых средств и методов принимать внутрь сбор трав:*

шалфей, календула, пустырник, донник, чернобыльник, кирказон, душица. Все травы взять в равных весовых пропорциях. Измельчить и заваривать 1 ст. ложку на 400 мл кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Добавить по 1 ч. ложке настоек хмеля или валерианы, чистотела, 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5 месяца. Провести 2-3 курса в году.

В сбор могут также войти травы: зверобой, ромашка, спорыш, солодка, мелисса, чабрец, эвкалипт. Это ускорит выздоровление. А периодическое пролечивание травами фиброзно-кистозной или диффузной мастопатии поможет избежать перерождения узлов, укрепит организм женщины и сделает ее молодой, цветущей и привлекательной.

## ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛАСЬ

*Уплотнение в груди; геморрой*

Лет 25 назад у меня обнаружили *уплотнение в груди*. Врачи предложили операцию. Но я приготовила мазь, при помощи которой мне удалось ее избежать.

300 граммов льняного масла, 2 чайные ложки березового дегтя, половина бруска хозяйственного мыла любого цвета и 1 церковная восковая свечка среднего размера. Мыло и свечу натереть на терке и кипятить на маленьком огне 15-20 минут, деготь добавить в последнюю очередь. Когда все готово, мазь переложите в стеклянную баночку и храните в темном прохладном месте. У меня она стоит под ванной уже лет пять и не портится. Когда мазью долго не пользуются, мыло поднимается вверх, а деготь оседает, поэтому перед употреблением перемешайте все деревянной палочкой. Нанесите мазь на больное место

и оберните тряпочкой, через 12 часов смойте одеколоном или водкой (при лечении геморроя мазь смывать обыкновенной водой).

За 6-8 сеансов я вылечилась от болезненного уплотнения.

**Кислицина А.И.**
**г. Киров.**

***«Предупреждение Плюс»:*** **Внимание! Если через 6-8 сеансов уплотнение не рассасывается, обязательно обратитесь к врачу и решайте проблему вместе с ним.**

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МИОМУ

*Миома матки*

Хочу рассказать, как я вылечила миому матки. Это было давно, но не хочется, чтобы рецепт остался в забвении. Я жила тогда в Киргизии, во Фрунзе, и дала мне его молодая врач-гинеколог по имени Чинара из поликлиники № 2 при роддоме № 1.

Вот рецепт:

Пустырник 3 г
Боярышник 2 г (ягоды)
Зверобой 2 г
Ромашка 1 г
Календула 1 г
Кора крушины 1 г
Бессмертник 3 г

С вечера эту смесь трав залить кипятком 450 мл в термосе и настаивать ночь. Пить по 100 мл 2 раза в день за час до еды 3 месяца.

Я пила 4 месяца по 200 мл 2 раза в день — утром и вечером. Исчезла миома. Тогда мне было лет 45, а сейчас – 64.

Если кому поможет, буду очень рада.

**Адрес: Акимовой Любови Федоровне, 630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, д. 122, кв. 17.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Практический совет: можно сразу составить сбор, которого хватит на 3-4 месяца. Для этого надо смешать травы в*

*указанных пропорциях, взяв вместо 1 г 100 г растения. Например, пустырника брать не 3 г, а 300.*

*Сырье следует измельчить, смешать и заваривать из расчета 1 ст. ложка на 450 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды и остаток на ночь. Провести 3 месячных курса, делая между каждым недельный перерыв, и показаться врачу!*

## ВАСИЛЕК ПОЛЕВОЙ — ПОМОЩНИК МОЙ

*Воспаление придатков, яичников, язвы на матке и шейке матки*

Этот рецепт не раз меня выручал. Целебные свойства василек сохраняет не более двух лет. Раньше, когда я ездила на родину — в Орловскую область, то привозила васильки охапками, засушивала и пользовалась по необходимости.

Василек полевой помогает при *воспалении придатков, яичников*, при *язвах на матке и шейке матки*. Лечебными свойствами обладают стебли и листочки, а вот цветочные корзинки нужно брать ограниченное количество — не более десяти штук на порцию, они ядовитые и при превышении количества могут вызвать отравление и рвоту.

При обильном выделении белей с болями в пояснице и паху делают так:

минут за сорок до сна заваривают пучок васильков с семью-десятью цветочными корзинками в пол-литровой банке кипятком. Укутывают минут на 40, чтобы чай настоялся, процеживают и пьют перед сном в горячем виде (после процеживания настоя получится граммов 250).

Утром проснетесь здоровой. В этих случаях достаточно бывает разового применения. А при язвах пить 3 раза в день по полстакана в горячем виде. Для приготовления настоя стебли васильков неплотно укладывают на 1/3 в пол-литровую банку, а в измельченном виде берут 4 столовые ложки и заливают кипятком доверху.

**Глазунова Галина Александровна.**
**г. Москва.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*В научной и народной фитотерапии собирают и используют только краевые лепестки цветов. Галина Александровна привела очень интересный рецепт. Только вот при лечении эрозии шейки матки (она ее ошибочно называет язвой) я бы рекомендовал делать дополнительно спринцевания этим же настоем утром и вечером в течение 3-4 недель. Заваривать свежую траву следует не пучком, а из весового соотношения: 1 часть василька, 4 части кипятка.*

*И еще одна рекомендация – эти эрозии коварны, и участие, консультация врача очень необходимы. Не пропустить бы перерождения, увлекшись народными способами!*

## УКРОПОТЕРАПИЯ

*Приливы*

12 лет я страдала от сильных *приливов*. Пот бывало буквально катился градом. Официальное лечение было малоэффективно. Помог случай. Этим летом я заготовила очень много укропа, даже после консервирования осталось его достаточное количество. Выбросить жалко, но как применить? Я сделала вот что.

Высушила укроп. Залила какую-то часть кипятком прямо в ведре, не соблюдая никаких пропорций, и в течение часа настаивала. Когда принимала душ, облилась сначала водой комнатной температуры, а потом теплым отваром укропа и легла спать. Наутро обтерлась влажным полотенцем, смоченным в холодной воде. Две недели ежедневно проделывала эту процедуру и постепенно стала приходить в норму.

С июля по сентябрь продолжила обливания, добавляя в настой укропа хрен, лопух, чистотел и березовые листья. А в конце ноября я была практически здорова. Очень рада, что нашла такой простой и дешевый способ.

**Адрес: Галенцовой Розе Ивановне, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Калинина, д. 14, кв. 19.**

## ПРИЛИВЫ ОТСТУПИЛИ

Приливами я страдала в течение 20 лет. До 1990 года помогал препарат «Климактерин», но потом его сняли с производства, а гомеопатические шарики мне не помогали.

Однажды я отдыхала на даче у приятельницы, и мне попалась на глаза подшивка старых газет. Там я прочитала, что приливами страдают женщины, у которых в организме не хватает калия и что нужно есть *курагу, изюм, грецкие орехи, гречку, лимоны и мед* — они богаты калием.

С вечера стала готовить себе такой завтрак. 2—3 шт. кураги, 10—15 шт. изюма, дольку лимона, 1 ст. ложку гречневой крупы — все это заливала 1 стаканом кипяченой воды, а утром добавляла 1 ч. ложку меда и 2 ядрышка грецкого ореха.

Так я завтракала в течение двух лет, иногда делала перерывы, и действительно, приливы отступили.

**Адрес: Егоровой Антонине Александровне, 662060 Красноярский край, г. Боготолул, ул. 40 лет Октября, д.27, кв. 32.**

## ФИБРОМА УШЛА

*Фиброма матки*

В 40 лет у меня признали фиброму матки 10 недель. Врач предупредил о неизбежной операции. Но в один из дней я встретила на улице знакомую учительницу младших классов. Разговорились. От нее я узнала о лечении чистотелом.

Дело было летом. Я нарвала цветущего чистотела вместе с корнем, листьями и цветками. Промыла, подсушила и свежий чистотел мелко-мелко нарезала. Уложила, не утрамбовывая, в 3-литровую банку до половины и залила крутым кипятком до горлышка. Оставила остывать в темном месте. Потом откинула через дуршлаг, листья и все остальное выбросила, а настой стала принимать.

Вначале выпила 1 чайную ложечку, посмотрела на реакцию организма – чистотел — все-таки ядовитое растение. На следующий день выпила десертную, на третий день —

столовую ложку. Чувствовала себя первое время, как в тумане, но продолжала пить 3 раза в день по столовой ложке за 15 минут до еды и, слава Богу, смогла выпить весь отвар.

Наступило время идти к врачу. При осмотре оказалось, что фиброма «убывает с необычайной скоростью». Доктор так прямо и сказал. Назначил витамины, а вскоре снял с учета.

Многие болячки еще вылечила чистотелом. Но всегда помните, что чистотел – ядовит.

**Адрес: Воротилкиной Тамаре Александровне, 357108 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д. 46, кв. 69.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Хочу обратить внимание на принципиальную ошибку, хотя фиброма (правильнее – фибромиома) ушла. Настой чистотела не следует готовить более чем на 2 дня. А в остальном – желаю успеха. Чистотел действительно из группы маковых и может в ряде случаев вызывать нарушение сознания или даже его потерю. Будьте всегда осторожны в его применении.*

## ВОЛШЕБНАЯ СИЛА МАРЬИНА КОРНЯ

*Эрозия, миома, киста, бесплодие*

Читательницы вестника часто жалуются на женские болезни: *эрозию, миому, кисту, бесплодие*. От всей этой напасти можно попробовать замечательный марьин корень. Мои прабабушка, бабушка и мама всегда лечили им женские болезни.

Марьин корень выкапывали (лучше это делать в мае), хорошо промывали, сушили, скоблили, но не чистили, мелко резали, складывали в бутылку и заливали хорошей водкой (или самогоном, но крепостью не более 40°). На 0,5 л водки — 50 граммов сырого корня. Настаивали 10—14 дней в темном месте, хранили на холоде.

Принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, месяц пили, 10 дней отдых и так до полного выздоровления.

Для лечения от *бесплодия* прабабушка советовала настойку начинать пить в среду, пятницу или субботу, перед тем как начать лечение, прочитать 9 раз «Отче наш».

Рецепт проверенный, многие женщины обрели счастье материнства. У меня у самой шестеро взрослых детей, поэтому я особенно радуюсь, когда женщины благодарят меня за рождение малыша!

Последний совет — от *судорог*. Когда судорога ночью сведет ноги, нужно просто-напросто укусить мизинец своей руки так сильно, чтобы почувствовать боль, и судорога сразу уходит. Попробуйте, помогает!

**Адрес: Бондаревой Лидии Павловне, 633332 Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш.**

**«Предупреждение Плюс»:** Если у вас есть вопросы к Александру Васильевичу Печеневскому, вы можете связаться с ним по телефону в Москве: **8(495)-151-04-17.**

# БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

## ТЫКВЕННЫЙ ХВОСТИК ПРОТИВ ЗУБНОЙ БОЛИ

*Боль зубная*

Зубной врач вырывала мне зуб. Была сильная боль — корень остался. Удалила и его, но боль не проходила. Лечил. Стоматологические средства не помогли. Хирург посоветовал обратиться к невропатологу. Знакомая предложила народное средство:

хвостик тыквы (тыква, кстати, постоянно в моем рационе) нарезать тонкой стружкой и залить кипятком в чашечке. Пусть настоится 1 час. Полоскать рот теплым настоем.

После трех полосканий забыл о зубной боли. Теперь в доме всегда хранятся тыквенные хвостики.

**Адрес: Дебёлому Семену Кузьмичу, 347760 Ростовская обл., пос. Целина, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 4, кв. 1.**

## ПРО ДРЕВЕСНУЮ ЗОЛУ И СОЛЬ

*Пародонтоз*

Я хочу посоветовать тем, у кого пародонтоз (плохие десны, кровоточат и шатаются зубы), полечиться доступным средством: взять соль, древесную золу и питьевую соду в равных частях, смешать и чистить зубы.

Соль лечит десны, зола лечит и отбеливает, сода питьевая восстанавливает эмаль.

У меня болели десны и шатались несколько зубов. Врач сказал, что надо удалять: все равно выпадут. После курса

домашнего лечения я уже 8 лет забыла, как болят и шатаются зубы. Они укрепились, и я все зубы сохранила.

**Адрес: Косовой Нине Владимировне, Тамбовская область, г. Котовск, ул. Поскоикина, д. 6, кв. 33.**

## КАК ЧИСТОТЕЛ ПОМОГ МНЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРОДОНТОЗА

*Пародонтоз*

Слово «пародонтоз» я впервые услышал лет 25 назад в кабинете стоматолога – у меня на резцах нижних зубов в местах прилегания их к деснам появились незначительные канавки. Самую глубокую из них стоматолог подчистил и запломбировал. Временно о пародонтозе было забыто. Но лет через 10-12 появились новые его признаки: при чистке зубов начали кровоточить десны, зубы стали шататься.

В 1999 году у меня уже «ходили» клыки, а другие зубы, в том числе и коренные, заметно пошатывались. Чистить их уже стало больно. Шел неприятный запах изо рта.

В 2000 году я перенес сложную операцию. Находясь в больнице, стал принимать настойку чистотела, которую принесла жена. По 1 чайной ложке 3 раза в день перед приемом пищи за 20-30 минут в целях профилактики воспалительного процесса после операции, с разрешения лечащего врача. Через некоторое время стал на ночь полоскать этой настойкой полость рта. Примерно дней через 10 заметил, что десны укрепились и меньше кровоточат, а зубы все меньше и меньше шатаются. Я продолжал полоскать рот настойкой чистотела и после выписки из больницы. Примерно через 4 месяца они и вовсе перестали шататься.

В течение года я ежедневно, как правило, перед сном, полощу рот водой, в которую добавляю половину чайной ложки настойки чистотела. Сейчас делаю это 1-2 раза в неделю в порядке профилактики.

Жена готовит настойку чистотела так. В период цветения пучок растения вместе с корнями (последние

ополоснуть и подсушить в тени) пропустить через мясорубку, отжать сок через 2 слоя марли. 0,5 л сока чистотела смешать с 0,5 л водки (можно спирта), настоять дней 10 в темном месте. Желательно 1 раз взбалтывать. Настойка готова.

**Адрес: Белову Виктору Петровичу, 644042 г. Омск, пр-т Маркса, д. 37, кв. 26.**

## ПРО МОРСКУЮ СОЛЬ, ШКУРКИ БАНАНОВ И ПОДОРОЖНИК

*Пародонтоз*

В «ЗОЖ» № 17 за 2002 год было опубликовано письмо «Мне помог рецепт из «ЗОЖ», в котором я писала, что, воспользовавшись приведенным в вестнике рецептом «зубной пасты индейцев», вылечилась от пародонтоза. Я много лет собираю народные рецепты по лечению и укреплению десен и охотно поделюсь ими с читателями. Но прежде повторю рецепт зубной пасты индейцев. Отличное средство.

3 столовые ложки морской соли перемолоть в кофемолке в порошок, шкурки банана высушить и истолочь тоже в порошок. 2 чайные ложки порошка из шкурок банана смешать с измельченной морской солью и развести оливковым или лампадным маслом до густоты сметаны.

Приготовленную массу втирать указательным пальцем сначала в верхние десны, а затем – в нижние. При этом выделяющуюся слюну сразу не сплевывайте, а подержите во рту минут 10. Когда сплюнете, рот водой не ополаскивайте. Процедуру повторять дважды в день – утром и вечером.

А вот мой собственный рецепт. Я пользуюсь зубной пастой «Лесной бальзам» или «Кедровый бальзам». При этом надо на зубную щетку поверх пасты насыпать мелкий порошок морской соли и чистить зубы не менее 5 минут. Затем указательным пальцем промассировать сначала верхние десны, а потом нижние. Повторять дважды в день – утром и вечером.

Летом в дополнение к этим рецептам рекомендую такой метод: разжевать листья подорожника и эту массу подер-

жать несколько минут во рту, обложив ею десны. Повторять несколько раз в день.

**Ржеусская Людмила Яковлевна.**
**Тверская обл.**

## ПРО СОДУ И РАНУ НА ЯЗЫКЕ

*Рана на языке, стоматит*

Был со мной случай. Я так сильно прикусила язык, что появился кровяной пузырь. Сначала не обратила внимания, думала, сам пройдет. Но пузырь со временем стал увеличиваться, и я проколола его иголкой – образовалась язва. Испугалась, побежала к врачу. Стоматолог ничего дельного посоветовать не смог. Мои мучения продолжались недели две, пока на глаза не попалась обычная питьевая сода. Сделала тампон из бинта, насыпала соды и приложила (сухую) на язву. Было очень больно, я даже пожалела о том, что сделала, но вскоре стало легче. Через десять минут компресс сняла, а спустя несколько часов приложила новый. Процедуры проводила два дня до полного выздоровления. Теперь содой я лечу все болячки во рту, в том числе стоматит.

**Адрес: Любиной Тамаре Ивановне, 404190 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, ст. Абганерово.**

## ЕСЛИ СОХНЕТ ВО РТУ

*Сухость во рту*

В «ЗОЖ» № 7 за 2003 год Любовь Ивановна Климова из Орехова-Зуева Московской области и Ольга Трофимовна Самохина из Минска просят совета: у них сильно сохнет во рту после ночного сна. Этот дискомфорт я испытала давно сама.

Мне посоветовали не есть ничего после 5-6 часов вечера.

И когда терапевт в очередной раз спросила, сохнет ли во рту, я с гордостью ответила: «Нет, потому что я ем в последний раз в 5—6 вечера».

Это оказалось очень эффективно! А уж если очень хочет-

ся есть и не могу уснуть, то съедаю ложку творога или меда. Привыкла! Утром встаю — язык влажный, розовый, без налета, извилин и трещин.

**Адрес: Гусевой Э.Н., 107113 г. Москва, до востребования.**

## ВРЕДА НЕ БУДЕТ

*Десен укрепление*

В далеком теперь уже детстве у меня кровоточили десны, зубы вот-вот готовы были выпасть. Жили мы тогда в сельской местности, где был всего один врач. Он лечил всех от всех болезней.

Пошли мы к нему с мамой, попросили о помощи. Дал он нам порошок марганцовки, а как разводить – не сказал. Вот мы с мамой и действовали наугад. Пользы не было, а я с тех пор даже вида марганцовки не переношу.

Но ведь с зубами надо было что-то делать! Кто-то из маминых приятельниц посоветовал сделать следующее:

натереть на мелкой терке сахарную свеклу – ровно столько, сколько можно разложить под губами на деснах. И все!

Я делала эту процедуру на ночь до тех пор, пока десны не перестали кровоточить. А если есть возможность и днем так полечиться – совсем хорошо. Вреда не будет никакого.

Об этом я хотела рассказать Марине из Тольятти (вестник «ЗОЖ» № 13 за 2002 г.) и Марии Струнковой из Великого Новгорода (№ 18 за 2002 г.). Попробуйте, дорогие зожевцы, уверена – поможет!

**Адрес: Гулимовой В.П., 650027 г. Кемерово, ул. 50 лет Октября, д.26, кв.32.**

## МНЕ ПОМОГ РЕЦЕПТ ИЗ «ЗОЖ»

*Укрепление зубов*

У меня всегда были крепкие, здоровые зубы, а тут стали шататься. Стоматолог предложила удалять. Но зубы-то все хорошие, только шатаются, жалко было дергать. Спросила,

нельзя ли их сохранить. «Пополощите соленой водой, может, поможет», – был ответ. Я поняла, что придется самой искать подходящее средство. И в этом мне помог «ЗОЖ». За несколько лет у меня собралась подшивка вестника, стала я искать что-нибудь от пародонтоза. И нашла! Все советы были простые и доступные, но мне помог этот. Рецепт назывался «Зубная паста индейцев».

3 ст. ложки морской соли истолочь в порошок, взять 1 чайную ложку еловой или сосновой смолы, 0,5 ч. ложки пепла шкурки банана и развести оливковым маслом до густоты сметаны. Все хорошо перемешать и втирать смесь в десны.

**Ржеусская Л.Я.**
**Тверская обл.**

# БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

## БУКЕТ ИЗ ЛИЛИЙ ПРОТИВ ГАНГРЕНЫ

*Гангрена*

У мамы посинел палец на ноге. Так было и у ее отца — моего дедушки. Тогда это оказалось гангреной. Я испугалась. И стала лечить маму так же, как когда-то лечили моего деда.

На пораженный участок накладывала повязку, смоченную в масле лилии белой, сверху закрепляла пергамент или целлофан.

Через каждые 3 часа повязку меняла, а палец промывала раствором марганца.

Как приготовить масло лилии для лечения?

Лилию белую нужно срывать во время цветения. Взять пять стеблей с цветами, можно и с корнем, порезать, сложить в литровую банку и залить растительным нерафинированным маслом. Поставить в темное прохладное место. Через 2 недели масло готово, можно пользоваться. Перелейте его в чистую банку, а листья лилии снова залейте растительным маслом.

**Адрес: Ляшенко Таисии Ивановне, 188532 Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, п. Лебяжье, ул. Комсомольская, д.4, кв. 35.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Лилия белая, или кувшинка белая, редко используется в народной медицине. Но это не умаляет ее лечебных свойств. Упомяну главные из них: входит в состав микстуры Здренко, которая лечит папилломы мочевого пузыря, анацидный гастрит и язвенную болезнь. Используется лилия в лечении злока-*

*чественных опухолей, при пиелонефрите, цистите особенно, если они протекают с появлением крови в моче – гематурии. Лилия снижает давление, хорошее вяжущее и противомикробное средство. Годится лилия и для мытья волос (отвар корня 1:20) при их выпадении, а также хорошо помогает при воспалении седалищного нерва, невралгии, миозите. В последних случаях корень крошат и накладывают в виде компресса на больное место. Высушенный корень в виде порошка применяют для лечения гнойных ран, гангрены и рожистого воспаления. А Таисия Ивановна применила цветы в виде масляной вытяжки. Спасибо за рецепт, который, я надеюсь, помог уже многим.*

*Цветы, кроме этого, заваривают как чай (1:10) и пьют при повышенной температуре, для успокоения нервной системы (лучше корня валерианы) при маточных и иных кровотечениях.*

*Настойка* цветов на водке (1:10) снимает боли в суставах при радикулите.

*Отвар* цветов – 2 ст. ложки варят 15 мин. в 0,5 л воды, настаивают 2-3 часа и ополаскивают лицо при угревой сыпи, от веснушек, при жирной коже.

*Растение ядовито, поэтому обращайтесь с ним с осторожностью.*

## КУПОРОС НЕ ПОДВЕЛ

*Гангрена, заражение*

В 1971 году у нас в семье произошел такой случай. Сын срезал сухую мозоль на пальце руки. Видимо, попала инфекция, рука распухла. Он пошел в поликлинику, там трижды делали чистку, но воспаление и припухлость не проходили. Однажды он позвонил мне на работу и сказал: «Мама, врач настаивает, чтобы палец ампутировать». У меня даже слезы из глаз потекли. Рядом сидела моя коллега, Анфиса Степановна. «Что случилось?» — спросила она. «Сыну палец будут ампутировать, заражение пошло». «Пусть едет домой». И дала мне рецепт.

В пол-литровую баночку налить кипяченой теплой воды и бросить туда кусочек купороса величиной с

фасолину. Когда купорос разойдется и осядет на дно, светлую водичку слейте в чашку. Опустите туда палец и подержите минут 5—10. Будет очень больно, но потом боль утихнет. Делать эту процедуру надо три дня.

Сыну палец спасли.

Этим рецептом я пользовалась не раз. Недавно лечили внука, у него возникла аналогичная проблема. Купорос не подвел.

**Адрес: Брусневой Валентине Константиновне, 432045 г. Ульяновск, ул. Кузоватовская, д. 38, кв. 6.**

## СПАСЛО БАБУШКИНО СРЕДСТВО

*Гангрена, заражение*

Хочу поделиться рецептом лечения, как говорила моя бабушка, «нехороших ран». Она так называла те раны, которые задевали кость, начинали гноиться, постепенно заражая весь организм.

Мой дед Петр Батурин был участником русско-японской войны. В бою под Мукденом артиллерийским снарядом ему разворотило весь тазобедренный сустав. Провалявшись более года по госпиталям, мой дед был направлен вначале в Омск, а потом на повозке в сопровождении двух солдат был привезен умирать в родную деревню. Дело было поздней осенью, деду было двадцать два года.

Так вот бабушка, которая тоже была совсем молодой, каждый день топила русскую печь березовыми дровами, а когда дрова прогорали и оставался в печи ало-золотистый жар, он выгребался на загнеток. Деда укладывали рядом на специальном топчане. Рану открывали и прогревали сухим жаром. Прогревание длилось, «пока испечется в печи хлеб», то есть минут 40-60. При этом тщательно следили, чтобы не получить ожога.

Сухим жаром прогревалась и холщовая повязка, которую бабушка ежедневно кипятила в березовом щелоке, и намазанная на повязку мазь.

Через две недели дед сам стал приходить к печи и ложиться на топчан, а к весне уже делал всю мужскую работу на

дворе. Кожа на ране была тонкая и от работы часто первое время лопалась и кровоточила. Лечение было одно и то же: прогревание сухим жаром и бабушкина мазь на рану. Дед после этого ранения прожил почти семьдесят лет, умер он, когда ему был 91 год. Он много работал, держал корову и лошадь. И лишь последние пять лет жизни ходил с тросточкой, слегка прихрамывая.

Моего младшего брата мама вылечила этим же способом. Когда ему было 13 лет, катаясь на лыжах, он налетел на пенек и ушиб ногу. От ушиба стала гнить кость голеностопа. Мальчика положили в больницу, сделали чистку, потом еще и еще, но нога продолжала гнить. Мама лечила его так же – прогреванием и мазью, рецепт которой знала от бабушки.

Вот он:

смешать в равных частях хорошее свежее нутряное свиное сало несоленое, еловую смолу и березовый деготь. Все положить в глиняный горшок, плотно закрыть крышкой, а сверху обмазать толстым слоем теста и поставить в вольный дух русской печки.

Что такое «вольный дух»? Это когда в печи испекли хлеб и она отдала хлебу свой сильный жар. На «вольный дух» в печь ставили упревать каши. Мазь должна простоять в печи сутки, постепенно остывая вместе с печью. Хранить ее надо в прохладном месте, каждый раз намазывая на повязку нужное количество мази и прогревая повязку перед наложением вместе с мазью сухим жаром.

**Адрес: Кочневой Е.С., 622035 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, до востребования.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

*Все три рецепта посвящены лечению гангрены. Вполне вероятно, что все они оказались эффективными. И вот почему. В первом случае обеззараживание раны происходило не за счет лилий, как утверждает автор письма, а в результате промывания марганцовкой, которое делали каждые три часа. А кто не знает дезинфицирующего действия раствора марганцов-*

*ки? Лилия обладает кровотонизирующим действием, то есть усиливает кровоток, причем периферический, что в данном случае и требовалось. Кроме того, лилия обладает и репаративным свойством, то есть заживляющим.*

*Во втором письме своим обеззараживающим действием помог купорос. Это вполне вероятно. Недаром раствором купороса пользуются, в частности, и садоводы в борьбе с болезнями растений, вызванными микробными инфекциями. К сожалению, автор не указал, каким купоросом он пользовался: медным или железным. Указанным свойством обладают оба соединения, хотя первый сильнее.*

*В письме об излечении солдата все реально. В вашем случае более целебным компонентом является раствор березовой золы. В деревне его называли «щелоком». Щелоком в трудные послевоенные годы пользовались вместо мыла. Кроме чистящего свойства, он служил и дезинфицирующим, обеззараживающим средством. Автор помимо него применял еще и березовый деготь, противоинфекционное действие которого известно всем. С этой целью сейчас применяют мазь Конькова, содержащую деготь. Деготь можно было смешать и с медом.*

*Приведу пример еще одного средства при гангрене.*

Нужно парить до 5 раз в день больное место в отваре травы сушеницы топяной:

2 ст. ложки сухой травы кипятить 10 минут в 1 стакане кипятка. Парить пораженное место до 15 минут за сеанс, вылив в таз с горячей водой стакан с отваром.

## МЕДУЗА — МОЙ ТАЛИСМАН

*Гемангиома, грибок*

Поделюсь рецептом, с помощью которого я избавилась от *гемангиомы*. Это было около двадцати лет назад. На голове у меня появилась опухоль величиной со сливу, беспрерывно кровоточащая, даже после легкого прикосновения. Врач сказал, что операцию делать нельзя. А один старичок посоветовал удивительный по своей простоте рецепт:

оторвать у медузы кусок тела и положить на опухоль, меняя эту своеобразную примочку раз в сутки. Оставшиеся куски медузы держать в банке с водой и

вынимать по мере надобности.

Через три недели моя гемангиома исчезла.

Кстати, вспомните греческую мифологию: ведь медуза — одна из трех горгон, которой Персей отрубил голову и отдал Афине, прикрепившей ее на своем щите.

А теперь не столь поэтичный рецепт от *грибка*:

1 столовую ложку медного купороса развести в половине стакана воды. Смазывать пораженные места смоченным в этом растворе ватным тампоном в течение 10 дней. Далее на пораженные места – после горячей ванны с чайной содой – накладывать в течение 7 — 10 дней компресс с луком (лук натереть на терке). Компресс держать не менее 12 часов. Размягченный ноготь осторожно обрезать.

После проведенных процедур можете идти на пляж или в бассейн, не боясь никого заразить.

**Адрес: Игнатовой Татьяне Семеновне, 403847 Волгоградская обл., г. Камышин, ул. XXII Партсъезда, д. 7, кв. 7.**

## ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

*Грибок ногтевой*

В «ЗОЖ» № 19 за 2003 г. Анна Шишова из Рыбинска спрашивает, как избавиться от ногтевого грибка. Расскажу, как этого добилась я.

Сделала ванночку с насыщенным раствором марганцовки, затем приготовила кашицу из 10 г прополиса и 10 мл 96%-го спирта и смазала ногти, особенно пораженные места. Завязала бинтом и меняла повязку через день до излечения.

**Адрес: Золотовой Зинаиде Константиновне, 650099 г. Кемерово, ул. 50 лет Октября, д. 30 «а», кв. 69.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Все правильно. Грибок не выдержал совместного действия таких сильных дезинфицирующих средств, как марганцовка, прополис и спирт. Правда, раствор марганцовки можно брать не насыщенный (может, кому это и непонятно), а концентрации, при которой раствор приобретает темно-вишневый*

*цвет. Учтите, что ноготь на ноге обновляется за 6 месяцев, так что – терпение и еще раз терпение.*

## ЖИВОЕ ДЕРЕВО, ОНО ЖЕ – КАЛАНХОЭ

*Киста*

В «ЗОЖ» № 22 за 2002 год Галина Павловна Воскресенская из г. Боготол спрашивает, как вылечить *кисту*. Расскажу, что случилось однажды со мной.

Я кушал жареную рыбу и косточкой уколол нёбо. Через некоторое время на этом месте образовалась опухоль величиной с горошину. Я сразу же обратился к стоматологу. Врач поставил мне диагноз «киста» и дал направление в областную больницу на операцию.

Уже после выписки из больницы я прочитал в газете о комнатном растении каланхоэ. В народе его называют «живым деревом». У меня их два вида, у одного листья округлые, а у второго – продолговатые.

Утром натощак я срывал половинку листа или целый лист каланхоэ с *продолговатыми листьями* и жевал. Образовывавшуюся жидкость я не глотал, а «полоскал» ею всю полость рта минут 5—10. Таким образом, ускорил заживление раны после операции.

Летом снова почувствовал уплотнение на нёбе. Я снова принялся за лечение, жевал листики от *обоих кустов каланхоэ по очереди*. Через какое-то время при осмотре в больнице у меня ничего не нашли— киста исчезла, нёбо чистое.

В области поясницы стала беспокоить меня сильная боль. Сделал УЗИ, оказалось, на левой почке — киста, в правой почке — камни. Каланхоэ и в этот раз помогло — левый бок перестал болеть.

Листья каланхоэ можно не только жевать, но и прикладывать к больному месту.

**Адрес: Борисяко Олегу Федоровичу, г. Кемерово, Ленинградский пр-т, д. 34 «а», кв. 77.**

## ПРО ЧЕСНОК И ЛУКОВУЮ ШЕЛУХУ

*Мозоли*

Если замучили *мозоли*, могу предложить отличное лекарство – луковую шелуху.

Ее нужно сложить в стеклянную банку, залить столовым уксусом, закрыть крышку бумагой для компрессов и завязать горлышко банки. Настаивать 2 недели при комнатной температуре. Затем извлечь шелуху, дать возможность уксусу стечь с нее, а саму шелуху слегка подсушить. На ночь на мозоль положите слой шелухи толщиной 2-3 мм. Кожу вокруг этого места смажьте вазелином и забинтуйте.

Утром пораженную ногу нужно распарить и осторожно, мягко, без усилий соскоблить мозоль.

Процедуру можно повторять в зависимости от полученного результата.

**Адрес: Мяльдзину З.И., 140413 Московская обл., г. Коломна, ул. Щуровская, д. 46, кв. 2.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Про народные способы борьбы с мозолями мы сообщали в разделе кожных заболеваний, где использовали разрезанные на дольки чеснок и кислые яблоки. Сомневаться в эффективности вашего метода тоже не приходится.*

## СПАСИБО ТЕТЕ ТОНЕ

*Нарывы*

Давно это было. Мы, ребятишки, любили купаться, а вода в реке была холодная. И не раз после купания у моего брата все тело покрывалось чирьями. Однажды мама собралась в аптеку, чтобы купить мазь от нарывов. Но тетя Тоня отговорила ее, предложив самодельное народное средство. Оно оказалось весьма эффективным, и мы долго еще потом им пользовались. А для меня эта мазь стала первой помощницей.

Итак, в равных пропорциях надо взять мед, сливочное масло и натертое на мелкой терке хозяйственное

мыло. Все тщательно перемешать и накладывать на больное место как компресс. Если имеется большой очаг нагноения, повязку с пергаментом и мазью надо периодически менять.

**Адрес: Сергеевой Надежде Ивановне, 440011 г. Пенза, пр-т Победы, д. 5, кв. 19.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Как местное лечение фурункула эта композиция вполне применима: мед обладает противовоспалительным и антимикробным действием, мыло ощелачивает смесь, что помогает веществам меда проникать через кожу, а масло защищает от пересушивания кожи. Если же фурункулы начинают выскакивать один за другим, инфекция проникла в кровь и могут появиться нежелательные последствия в виде сепсиса с высокой температурой, ухудшением общего состояния, попаданием микробов в плевру (гнойный плеврит), печень, другие органы. Лечение фурункулов проводят с осторожностью, особенно на лице и голове. Будьте внимательны к своему здоровью, берегите близких, в частности детей, от нежелательных последствий.*

## РЕЦЕПТ НЕ «ЛИПОВЫЙ»!

*Ожог*

Одна моя знакомая рассказала, что лет 30—40 назад она, снимая кипяток с печи, нечаянно обожгла себе все лицо. В больнице кто-то поделился с ней таким рецептом.

Снять кору с липового сука, а белую его часть нарезать ножницами и заварить в эмалированной посуде, остудить. Ватку смочить в растворе и обработать ожог, покрыв это место чистой марлей.

Через 7 дней черная кожа «отошла», а на ее месте появилась чистая молоденькая кожица. Как в сказке! Даже муж над ней подшучивал: «Помолодела на лицо!»

**Адрес: Иванниковой Ольге, 171081 Тверская обл., г. Бологое, ул. Строителей, д.6.**

## РЕЦЕПТ ОТ ОЖОГА РАБОТАЕТ!

Хочу поблагодарить М.В. Новосельцеву из п. Рудный-1 Приморского края за рецепт мази от ожога, опубликованный в «ЗОЖ» № 7 за 2000 г.

Наш сосед нечаянно обварился кипятком в бане. Был очень сильный ожог руки и всего бока. Ему выписали разные мази, но, увы, они мало помогали. Тогда я показала ему рецепт из «ЗОЖ». Он приготовил мазь, стал смазывать.

Дело было в январе, он надевал куртку на одну руку, а тут, смотрю, куртка на обе руки надета. Значит, рецепт помог.

**Лилия Сергеевна Кезина.**
**г. Пенза.**

**«ЗОЖ»: Что ж, повторим рецепт М.В.Новосельцевой (692424 Приморский край, Кавалеровский р-н, п. Рудный-1, ул. Заречная, д. 15):**

*От ожога*. 1 часть воска пчелиного, 3 части постного масла (лучше подсолнечного). Разогреть на огне воск с маслом (не отходить, а то «сбежит»), тщательно перемешать, остудить, намазать на марлю тоненько ложкой из «нержавейки», приложить к ожогу.

Жжение прекращается мгновенно. Я много раз обжигалась, но это средство быстро заживляло ожоги, не оставляя рубцов. Мазь хранить на средней полке в холодильнике.

## МАЗЬ ДОКТОРА БОГУШЕВИЧ

*Ожог*

Эта мазь от ожога может годами стоять в холодильнике, но пригодиться в любую минуту. Мазь приготовила для меня мама нашего уважаемого доктора Татьяны Ивановны Богушевич.

1 стакан овса обжарить до румяного цвета в 1 стакане свиного жира, добавить 5—10 г воска и процедить в эмалированную миску. Немного остудить и добавить 1 белок свежего куриного яйца (снесенного курочкой накануне). Взбивать, пока жир не загустеет. Смазывать несколько раз в день, не бинтуя.

Мазь очень эффективная, сразу снимает жжение и боль, за неделю ожог заживает.

**Адрес: Манохиной Надежде Владимировне, 642007 Казахстан, г. Петропавловск, ул. Маяковского, д.14.**

## ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

*Ожоги*

Заочное общение с зожевцами приносит мне столь необходимую радость встреч с людьми и, надеюсь, исцеления от недугов.

В свое время я воспользовалась народным рецептом мази от ожогов и таким образом вылечила своего мужа: он нечаянно обварил кипятком ноги.

Рецепт таков: нужно залить в небольшую кастрюльку 0,5 литра растительного нерафинированного масла и дать ему закипеть на огне. Затем положить в кипящее масло 30 граммов чистого пчелиного воска и размешать до полного растворения. Когда температура смеси снизится примерно до 40° (чтобы не обжигало кожу), добавить один сырой куриный желток. Еще раз хорошо размешать до образования однородной массы. Готовую мазь хранить в холодильнике.

**Адрес: Шерстюк П.З., 347022 Ростовская обл., г. Белая Калитва, поселок Шолоховский, ул. Шахтерская, д. 10, кв. 27.**

## МАСЛО, ВОСК, ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ОТ ОЖОГОВ

*Ожоги*

Хочу поделиться рецептом от ожогов. Я так лечилась сама и соседку вылечила, у нее был очень сильный ожог: вся спина, ягодицы и рука.

Взять 100 г несоленого сливочного масла, 40 г воска и 1 столовую ложку льняного семени. Все соединить и варить на медленном огне 20-25 мин. Состав равномерно распределите на холщовом или льняном

полотне, приложите к больному месту и забинтуйте. Повязки следует менять каждый день до тех пор, пока на месте ожога не появится молодая кожица.

**Адрес: Ворошиловой Марине Аркадьевне, 663604 Красноярский край, г.Канск, Северный м/р, д. 17, кв. 114.**

## БОРЕМСЯ С ОЖОГАМИ

*Ожоги*

Много лет назад произошел такой случай. Мой отец, работавший шофером в колхозе, ремонтировал грузовик. А мой 18-летний брат решил ему помочь и с зажженной сигаретой в зубах полез к отцу под машину. Пары бензина моментально вспыхнули, отец только едва успел кинуть на лицо сына телогрейку. Но ожог был ужасный, страшно смотреть.

Бабушка отыскала у кого-то из соседей говяжий жир, слегка растопила его и стала мазать гусиным перышком лицо моего брата. В течение недели ожог зажил, и на лице не осталось даже следов. Этим рецептом я пользовалась потом не раз в жизни.

Другой рецепт мне подсказала соседка.

Она берет 12 свежих куриных яиц. Отделяет желтки и выливает их на чистую сухую сковородку, выжаривая до почернения на среднем огне. Желтки выбрасывает, а образовавшийся жир (примерно 50 г) сливает в чистую баночку. Этим жиром надо мазать обожженные места, заживляет он и трофические язвы. Попробуйте, надеюсь, и вам поможет.

**Адрес: Шадчневой Любови Павловне, 363110 Респ. Северная Осетия-Алания, с.Михайловское, ул. Мичурина , д. 9, кв. 15.**

## ЖЕЛЧЬ ДЕРЖИТЕ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

*Ожоги*

Натуральная желчь — уникальное средство от ожогов. Об этом свойстве желчи я узнала от бабушки — Натальи Михайловны, которой уже нет в живых. Я лично всегда держу желчь под рукой, храню в холодильнике. Когда росли

дети, проблем с ожогами у нас не возникало. Я перелила желчь в пузырек из-под корвалола, он очень удобный, с капельницей, поэтому дети могли пользоваться им сами.

Не так давно мой двухлетний внук прикоснулся ладошкой к кипящему чайнику: плач и слезы. Я тут же обильно смазала ладошку желчью — и через пару минут ребенок забыл о боли.

Один раз на Пасху мама топила русскую печь. Когда она ставила в печь чугунок с картошкой, то не заметила, что один кирпич провалился. Чугун опрокинулся, и кипяток вперемешку с золой обжег матери весь бок. Я несколько раз подряд смазывала обожженные места желчью, она моментально впитывалась в кожу. Волосы и брови у мамы тоже были обожжены, я не смазала только веко, боялась повредить глаз. Пришлось маме месяц ходить с забинтованным глазом. Но на теле ожогов не было.

Поэтому я советую: не выбрасывайте желчь, храните ее в холодильнике до непредвиденных обстоятельств. Я собирала и рыбью, и куриную желчь, когда другой не было.

**Галина Бекк.**
**г. Нефтекамск.**

## ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО ОТ ОЖОГОВ

*Ожоги*

Литровую банку на 3/4 заполнить цветками зверобоя и залить 200 г растительного масла. Закрыть и поставить в темное место на 15 дней, ежедневно взбалтывая. Масло процедить и смазывать им ожоги.

**Адрес: Литвин Раисе Ивановне, 492001 Казахстан, г. Усть-Каменогорск-1, ул. Глинки, д. 3, кв. 3.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Для приготовления масла необходимо банку заполнить наполовину цветками зверобоя и залить рафинированным растительным маслом, чтобы оно покрыло цветы. Держать на солнце (а не в темном месте) 2 недели. Отцедить масло в другую банку с таким же количеством свежих цветков растения и настоять еще

2 недели. Настаивание можно еще раз повторить, если остались цветы.

*Такое масло обладает поистине чудесными свойствами и помогает не только при ожогах. Его действие проявляется при псориазе, хорошо для быстрого заживления простых и инфицированных ран, для больных суставов, трофических язв, при гастритах, геморрое, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.*

В последних случаях рекомендую принимать по 10 мл (1 десертная ложка) 3-4 раза в день за 1 час до еды не менее 20 дней с соблюдением противоязвенной диеты.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

*Ожоги, раны, воспаления*

О целебных свойствах облепихи написано немало. Напомню основные ее свойства. В мякоти плодов облепихи содержатся вещества, которые оказывают положительное действие на *центральную нервную систему*, обладают *противоопухолевым и противоспазматическим* действием, убивают некоторые *болезнетворные бактерии*.

Как приготовить облепиховое масло в домашних условиях. Вот один из способов, которым я пользуюсь много лет.

Собранные (или купленные) плоды облепихи прежде всего сначала нужно хорошо промыть, а затем высушить в слабо нагретой духовке или в проветриваемом помещении (но не на солнце и не на жести).

Высушенные плоды пропустить 2-3 раза через мясорубку и просеять через мелкое сито. Шелуху выбросить, а полученную облепиховую муку залить нерафинированным подсолнечным маслом. В зависимости от количества заготовленной таким образом муки масло берется в пропорции 2:1. Например, на 100 г муки — 0,5 л масла, на 200 г муки — 1 л масла.

Затем эту массу нужно хорошо перемешать и держать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, 2-3 раза в сутки помешивая. Через 2 недели

эту массу отжать, но не всю сразу, а частями, через плотную чистую ткань.

Готовое масло хранить в темном прохладном месте. Применять как наружное средство при ожогах, открытых ранах, воспалительных процессах.

**Адрес: Широченко Анне Андреевне, 456323 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Чеберкульская, д. 48.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Все рецепты лечения очень здравые, но есть замечания.*

*Например по зверобойному маслу. Во-первых, использовать следует только сырорастущие цветки (это специальный ботанический термин), они — сухие. Во-вторых, объем заливаемого масла можно не замерять, а залить столько, чтобы цветки были покрыты. Конечно, уплотнять цветки не надо. В-третьих, настаивать лучше не в темноте и даже не на свету, а на солнце, и не 15 дней, а 21 день. Качественное зверобойное масло должно быть рубинового цвета. По методике, предлагаемой автором, такого масла не получишь.*

*По облепиховому маслу. Настаивать в подсолнечном масле семена облепихи 2 недели явно недостаточно, даже если они измельчены в муку. Минимум надо 3 недели.*

## ЛОПУХ ИЗБАВИЛ ОТ БОЛИ И ШПОР

*Опухоль, шпоры*

Милый, добрый «ЗОЖ», ты так хорош! Сколько бы тебя я ни читала, а мне все мало.

Мне 75 лет. Год назад оставила работу. Сейчас на пенсии. Болячек — с ног до головы. Но я изо всех сил стараюсь держаться на плаву, и это мне пока удается.

Как-то я ударилась коленом о металлический штырь, что спровоцировало артроз левого коленного сустава. Под коленом образовалась опухоль размером с кулак. В течение 4 месяцев меня лечили в травматологическом отделении. Прописали таблетки, накладывали мази, делали инъекции, при-

меняли физиотерапию. А ушла от них, как и пришла — с болью и опухолью под коленкой и со своей помощницей — тросточкой.

Но тут в «ЗОЖ» попалась на глаза статья о лопухе-репейнике. Я тут же нарвала 10 листьев и обернула обе ноги, потом забинтовала эластичным бинтом и утеплила пуховым платком. И вот поистине свершилось чудо! Утром снимаю листья с правой ноги — листья остались такими же зелеными, только немного увядшими. А вот на больной ноге лопух стал черным и похожим на папиросную бумагу. Сама же опухоль наполовину спала. А на второй день исчезла полностью.

Потом 20 дней парила ноги в урине и десять дней в морской воде. Каждое утро делала легкую зарядку, два раза (днем и вечером) становясь на ипликатор Кузнецова. Вот так я избавилась от опухоли, боли в коленке и пяточной шпоры. Почти полгода хожу без палочки.

У меня гипертония II степени. Пью чай из трав с шиповником. Чувствую себя нормально. При сборе трав лучшую часть оставляю на чай, остальную часть добавляю в воду и принимаю ванны. После этой процедуры чувствую себя обновленной, а усталость как рукой снимает.

**Адрес: Ильиной Антонине Борисовне, 693008 Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск, ул. Поповича, д. 69, кв. 68.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Противоболевое действие лопуха на Руси известно давно, кстати, как и листа капусты. Но вы не указали, какой стороной прикладывали лист, а это очень важно. Так вот, лист обязательно надо привязывать светлой (пушистой) стороной – матерью, той, что снизу листа, а не мачехой, зеленой частью.*

*Еще одно очень важное обстоятельство: необходимо использовать лопух первого года жизни. Дело в том, что растение это двулетнее. Как же отличить их? У лопуха второго*

*года жизни вырастает стебель-цветонос, на котором и появятся к осени репейники (семена). У лопуха же первого года цветоноса нет, а только листья.*

## ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ «МЯГКОГО МЕСТА»

*Парапроктит*

Я заболела парапроктитом в 1968-м, меня прооперировали, но свищ остался. Какие это были мучения, не передать словами.

Медсестра посоветовала мне взять 3 ст.ложки зверобоя, вскипятить в 1,5 стакана воды и дать немного покипеть. Снять с огня и процедить.

Пока трава горячая, расстелите на стуле целлофан, выложите траву и садитесь, естественно, раздевшись до пояса. Будет горячо, терпите. Когда трава остынет, обмойтесь отваром. Процедуру проводите, пока не выйдет весь гной, и еще два раза для закрепления результата.

**Адрес: Болотниковой Валентине Андреевне, 400125 г. Волгоград, ул. Николая Отрады, д.17, кв. 1.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*При парапроктите я рекомендую делать клизмы из отвара лекарственных растений.*

Необходимо взять в равных весовых пропорциях календулу, зверобой, хвощ полевой, подорожник, корень аира, ромашку. 2 ст. ложки измельченной смеси трав поместить в 0,5 л кипящей воды и проварить 5-7 мин. Настоять 1 час и процедить.

С помощью небольшой клизмы вводить отвар в теплом виде (38-40°) в прямую кишку по 50-70 мл 5-7 раз в день, задерживая по возможности поход в туалет.

Если при этом пить этот отвар по 50 мл 4-5 раз в день до еды с добавлением аптечного средства цитросепт (вытяжка из грейпфрута) по 10 капель, то можно с уверенностью выздороветь в короткие сроки.

*Хочу предостеречь больного парапроктитом, что болезнь эта коварная, часто рецидивирует. Поэтому лечение следует продолжить еще 2-3 недели после исчезновения всех симптомов. Не повредят клизмы и прием настоя внутрь, когда вы простынете или у вас возникнут запоры (я имею в виду болевших парапроктитом).*

## ПОМОЖЕТ ЧИСТОТЕЛ

*Пролежни, порез, чирий*

У меня на руках было двое парализованных больных: мама и отчим. Когда у моего отчима на 9-м году лежания начали появляться *пролежни*, тоже лечила их чистотелом. У него работала только левая рука. Готовила чистотел так:

брала большой пучок чистотела с цветками (можно с корнем), промывала, воду стряхивала, резала на куски. Подставляла под мясорубку чашку, в чашку стелила марлю в 2 слоя. Отжимала сок, он черный (чтобы не пачкать руки, надо надеть резиновые перчатки). 400 мл сока выливала в бутылку и добавляла 100 г водки или 50 г спирта. Оставляла бутылку в комнате в темном месте (не в холодильнике). Сок зрел, бродил, поэтому время от времени открывала пробку и выпускала газ.

Настойка готова, когда вся чернота осядет на дно (ее слить) стеклянной бутылки и лекарство будет, словно коньяк. Этим раствором можно пользоваться несколько лет.

Чтобы вылечить пролежни, надо взять проглаженную чистую тряпочку, смочить в этом соке, приложить на больное место, сверху положить бумагу. Секунд 30 будет сильно печь, а потом боль утихнет. Через три дня вырастет новая кожа.

Соком чистотела можно смазать *порез, царапину* от кота 3–5 раз – и заживление обеспечено. Не будет краснеть и гноиться. Если вдруг вскочил *чирий* — положите тампон, смоченный соком, и он рассосется за 2–3 раза. Соком чистотела также лечат бородавки и висячие папилломы.

**Адрес: Иванишевой Раисе Михайловне, Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Есенина, д.19, кв. 2.**

## РЕЦЕПТ ДЛЯ РЫБАКОВ

*Рана инфицированная*

Осенью 2000 года, поранив палец на рыбной ловле, занес инфекцию. Сначала стала гноиться рана на правой руке, а затем образовалась гноящаяся ранка на левой. Врачи посоветовали отрезать палец. Я уже дал было согласие, но вот в «ЗОЖ» вычитал рецепт и решил использовать его.

Для этого мне понадобились следующие ингредиенты: 1 таблетка стрептоцида, 2 таблетки трихопола, 10 таблеток фуразолидона. Все эти таблетки растирал в порошок, смешивал тщательно и, выдавив гной до крови, присыпал этой смесью.

На первый день лечения образовалась корочка и слегка убавилось покраснение. Присыпал остальные раны и опять забинтовал. Эффект оказался потрясающим, я вскоре исцелился, не прибегая к операции.

Может, кому поможет из читателей вестника.

**Адрес: Афремову Николаю Викторовичу, 393920 Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Гагарина, д. 40.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Случай, приведенный в письме, типичный для рыбалки. Возможно, и в вашем случае инфицирование произошло от укола рыбьим плавником. Особенно зловредны в этом отношении уколы ерша и судака. Кроме того, они еще и очень болезненны. По сути дела, вы дали рецепт, крайне полезный именно для рыбаков.*

## МАСЛО ЗАЛЕЧИТ ПОРЕЗЫ

*Раны, порезы*

Во время работы в цехе я нечаянно поранила ладонь ржавым железом. Под рукой, кроме машинного масла, ничего не было, и я обработала им руку. Надо сказать, масло было очищенное. Боль тут же прекратилась, и я забыла о ране. А когда вспомнила, рука была уже здорова. Значит, машинное масло помогло.

Одна знакомая наколола ногу и хромала, я посоветовала ей мой способ. Женщина смазала рану очищенным машинным маслом. Боль вскоре прошла, и нарыва не было.

Помню, мама смазывала мне порезы елеем.

Также хочу дать совет страдающим гайморитом: не пейте чай и кофе, и вы увидите, как болезнь перестанет беспокоить.

**Адрес: Амелиной Александре Емельяновне, 431900 Мордовия, Кадошкинский р-н, п. Кадошкино, ул. Светотехническая, д. 9, кв. 66.**

## И СНОВА О ЗОЛОТОМ УСЕ

*Раны, фурункулы*

В октябре прошлого года приехала ко мне родная сестра. Нога ниже колена у нее была перевязана. Мы давно не виделись, и я спросила, что с ней. Оказалось, в мае месяце ее укусила собака, рана была очень глубокая и никак не заживала.

Приятельница Валентина Ивановна дала мне отросток золотого уса, и мы решили приложить на рану листочек. Когда утром стали менять повязку, к нашему удивлению, мы обнаружили, что рана стала затягиваться.

Сестра уехала, а через две недели я получила письмо, где она сообщала, что рана зажила за две недели.

Золотой ус помог и мне, я избавилась от болезненного гнойного фурункула между пальцев.

**Адрес: Акилиной Клавдии Семеновне, 652515 Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Кирова, д. 87, кв. 48.**

## КАК МЫ ЛЕЧИЛИ РОЖУ

*Рожа*

В 1976 г. мы с братом решили навестить маму. Путь из города до села не близкий, и мы поехали на машине. По дороге брату стало плохо, у него поднялась температура, а нога покраснела и опухла.

Приехав домой, мы с мамой сразу побежали к знахарке на край села. В ту пору бабушке было уже 102 года, но маму она узнала и дала нам такой рецепт от рожи.

Мелкие веточки и листочки черной или красной бузины измельчить и залить водой так, чтобы уровень воды был на два пальца выше бузины. Кипятить 15 минут, снять с огня, укутать кастрюльку и потомить два часа.

В это время полстакана непромытого пшена и белок домашнего куриного яйца смешать и растолочь деревянной толкушкой до однородной массы.

Когда отвар бузины настоится, сделать компресс: пшенно-яичную массу положить на пораженное место, а сверху смоченную в отваре тряпочку. Компресс закрепить и оставить на ночь.

Утром снять повязку, обмыть рану отваром бузины и присыпать сухим мелом.

После трех процедур брату стало намного легче, он встал на ноги и благополучно вернулся домой. Сейчас ему уже 65 лет, и за это время он ни разу не болел рожей.

10 компрессов помогли и моей свекрови, даже несмотря на то, что бузина была мороженая.

**Адрес: Андреевой Людмиле Федоровне, 640001 г. Курган, ул. К. Мяготина, д.91/51.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*При лечении рожи лучше взять не красную бузину, а черную, если есть. А еще лучше не ее веточки, а цветки. Далее, на целебную смесь вы рекомендуете положить смоченную в отваре тряпочку. Весьма желательно, чтобы тряпица была шерстяная и красного цвета. И еще одна деталь. Делать указанную процедуру, по народным наблюдениям, надо обязательно на восходе солнца.*

## МЕЛКИЙ РЕПЕЙ — РОЖЕЙ НЕ БОЛЕЙ

*Рожа*

В «ЗОЖ» № 20 за 2002 год в рубрике «Отзовитесь!» я прочитала просьбу В.М. Парфентьевой посоветовать, как избавиться от рожистого воспаления ноги.

Когда дочке было 10 лет, у нее так разболелась нога, что девочка не могла и шагу ступить. Мне приходилось ее возить на перевязки в больницу. Однажды по дороге мы встретили мою подругу Аню, она-то и дала этот рецепт.

Набрать мелких репьев, которые растут вблизи огородов в средней и южной полосах России. Не путайте их с репейником от лопуха.

Возьмите горсти две, залейте кипятком в эмалированном пятилитровом тазике, прикройте крышкой и оставьте на 15 минут. Потом смочите этой водичкой марлю и приложите к больному месту.

У дочери такое воспаление было от колена и ниже. Мы сделали компресс, а пока вода не остыла, дочка положила ногу прямо на тазик, кружкой черпала настой и поливала на больные места. Четвертой процедуры не потребовалось, нога очистилась за три раза.

Через пару дней девочка моя была на ногах, а врачи очень удивились ее выздоровлению.

**Адрес: Донцевой Раисе Васильевне, 396340 Воронежской область, с. Колодезное, ул. 40 лет Октября, д.44.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

*Видимо, речь идет о растении под названием репешок обыкновенный. После цветения на нем образуются репешки-колючки. Их образование начинается с июля месяца и продолжается до сентября.*

## КАК Я РОЖУ ЛЕЧИЛА

*Рожа*

Мне 87. Уже третий год выписываю вестник «ЗОЖ». Хочу рассказать, как я избавилась от рожистого воспаления ноги. За мою длинную жизнь я болела этой болезнью 2 раза — лет 20 назад и в прошлом году в августе.

Я брала кусковой обыкновенный белый мел, очищала его от пыли ножом, затем стелила на столе чистую

бумагу, клала на нее мел, раскалывала его на кусочки и бутылкой раскатывала до пудры. Этой пудрой толстым слоем присыпала ногу и плотно обертывала ярко-красной тканью. Сверху утепляла махровым полотенцем или шерстяным платком и ложилась спать. За ночь компресс снимал температуру, постепенно убирал синюшный цвет и красноту. Как правило, через 3-4 дня все проходило.

**Адрес: Мирошниковой Ирине Ананьевне, Краснодарский край, ст-ца Павловская, ул. Крупской, д. 229.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Вот мы и встретили рецепт лечения рожи с использованием ткани ярко-красного цвета. Это уже ближе к истине. Следовало бы взять еще ткань и шерстяную. По моим наблюдениям, более целебным свойством обладает мел, которым пишут на доске в школе. В наше время он был в виде ровных брусочков.*

## ШОВ СТАЛ, КАК НИТОЧКА

*Рубцы келоидные*

В номере № 24 за 2002 г. Люда Лавинова из Красноярска спрашивала, как избавиться от келоидных рубцов.

Восемь лет назад после операции у меня остался такой толстый рубец, что я забеспокоилась и обратилась к опытному хирургу. Он меня осмотрел и посоветовал делать на ночь компресс с водкой.

Я обильно смачивала марлю качественной водкой, но так, чтобы не текло, и прикладывала на рубец. Сверху кусочек целлофана и х/б тряпочку. Чтобы закрепить компресс, надевала пояс. Утром компресс снимала. За два месяца истратила 2 бутылки водки, но дело того стоило: шов сейчас, как ниточка.

Я не знаю, поможет ли этот способ избавиться от застарелых рубцов. Попробуйте.

**Адрес: Блиновой Любови Ефремовне, 603009 г. Н. Новгород, ул. Ванеева, д. 45, кв.43.**

## МАЗЬ «НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ»

*Свищи, фурункулы, туберкулез кости, панариций*

Возьмите в одинаковых пропорциях: сосновую живицу, медицинский деготь, деревенское сливочное масло, мякоть листа алоэ, цветочный мед. Кастрюльку с компонентами поставьте на водяную баню и все хорошо перемешайте. Если получится очень густо, добавьте немного водки или спирта.

Используйте как обыкновенную мазь при любых незаживающих свищах, туберкулезе кости, абсцессах, фурункулезе, панарициях. Сверху прикройте полиэтиленом и забинтуйте.

**Адрес: Измоденовой Нине Алексеевне, 620055 г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, д.121, кв. 38.**

## ЛИМОН ОТ СУДОРОГ

*Судороги*

При судорогах хорошо помогает лимон.

Нужно помыть ноги в теплой воде и насухо вытереть. Затем свежевыжатым соком лимона натираем обе ступни, а когда сок впитается, повторяем процедуру, надеваем шерстяные носки и ложимся спать.

Этот способ проверен моей свекровушкой. Когда ей было 90 лет, после 7-10 процедур на судороги она больше не жаловалась.

**Адрес: Гарифуллиной Рошангол Нурулловне, 423816 Татарстан, г. Набережные Челны, д. 47/14, кв. 103.**

## ПАЛКА ПРОТИВ СУДОРОГ

*Судороги*

Меня долго терзали судороги ног по ночам. Стоило повернуться – и резкая боль в голенях поднимала с постели. Мышцы превращались в каменный желвак. Сослуживец посоветовал попробовать японский метод.

Взять круглую ровную палку диаметром 2,5 см и

длиной 25–30 см. Этой палкой 1–2 раза в день наносить по 100 ударов по подушечкам стопы у основания пальцев.

Я стал регулярно это делать, но только пластмассовой трубкой – мне просто проще было ее найти. И постепенно о судорогах забыл.

**Адрес: Колосову Сергею Максимовичу, 398016 г. Липецк, ул. Терешковой, д.10/1, кв. 56.**

## КАСТОРКА, ИХТИОЛ, СТРЕПТОЦИД...

*Трофическая язва*

В 80-х годах я лечила варикозное расширение вен у замечательного врача Н.В.Шейна. На правой ноге вены были сильно увеличены и очень болели, а после длительного курса уколов образовалась *трофическая язва* размером со старый пятак. Я обратилась за помощью к своему врачу, и он порекомендовал мне купить в аптеке следующие компоненты и приготовить состав:

смешать 100 г касторового масла, 5 г ихтиола и 1 г стрептоцида (растереть таблетку в порошок). Перед применением подогреть на водяной бане, взболтать и делать компрессы. Я вылечила язву за 2 недели.

**Адрес: Басенко А.П., 316000 Ростовская обл., пос. Чертково, ул. Р. Люксембург, д.40.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Язву трофическую вылечить за 2 недели – это не просто хорошо, а круто! Придется у вас поучиться. С такой язвой я справляюсь за месяц, и то дополнительно к прополису делаю пчелоужаления в 1-2 см от края раны. 2-3 ужаления за сеанс, которые провожу через день. Всего 6-8 сеансов.*

## ПОТОМУ И НЕ КУСАЮТ!

*Укусы комаров*

Чтобы не кусали комары и мошки, знакомый рыбак посоветовал мне смазывать открытые части тела сливочным маслом или маргарином. Проверила на себе: точно, вокруг

вьются, но не кусают. Когда я спросила, почему, то он шутя ответил: «Чтобы укусить, мошке надо упереться лапками. А на масле лапы разъезжаются, вот и не кусают!»

**Адрес: Лобже Софье Усмановне, 676700 Амурская обл., пос. Бурея, ул. Желябовского, д.19, кв. 5.**

## СПАСЛИ БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТОЧКИ

*Укусы ос*

Решил в июне разобрать на даче чердак. Я знал, что там полно ос, поэтому обмотался с ног до головы, оставил только очки. Нечаянно растревожил осиное гнездо и получил сразу десяток укусов в единственное незащищенное место – глаза.

Вышел в сад и сидел, прижав березовые листья к глазам, по 10—15 минут. Боль прошла сразу, а через 2—3 часа на лице не было никаких следов.

**Адрес: Баркову Георгию Анатольевичу, 173008 г. В. Новгород, ул. Б. С.-Петербургская, д. 150, кв. 25.**

## СЛАДКИЙ ЛУК ПОМОГ ПРИ УШИБЕ

*Ушибы, растяжения, вывихи, опухоли*

Мне 35 лет. Я хотел бы поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» одним очень дешевым и эффективным способом борьбы с ушибами, растяжениями, вывихами и опухолями.

У меня когда-то давно была тяжелейшая травма позвоночника, компрессионный перелом 5-го шейного позвонка с повреждением спинного мозга со всеми вытекающими из этого последствиями. Как я выжил, знают лишь Господь Бог, мама да я.

Чтобы хоть как-то поддерживать жизненный тонус, я стараюсь давать себе посильные нагрузки. Каждый день по 1,5—2 часа я вертикально стою в специально сооруженном для этого станке. Спасибо моему другу Владимиру Якушкину за то, что он изготовил для меня этот станок. Тренажер ока-

зался достаточно удобным. Но как бы вещь ни была удобна, и с ней случаются неприятности.

Во время одного из занятий на тренажере оборвался страховочный ремень, и я грохнулся на пол. Шуму было много, но и последствия неудачного падения оказались достаточно велики. Я сильно повредил бедро от колена, было чудовищное растяжение, вывих и быстро образовавшаяся гигантских размеров опухоль.

В этот же день мне позвонил знакомый, поинтересовался моими делами. Я ему рассказал о случившемся.

Он посоветовал мне взять горькую луковицу, мелко-мелко ее искрошить, можно натереть на терке, посыпать сахарным песком (я брал на глазок, примерно одну столовую ложку) и быстро наложить всю смесь на больное место, перевязать бинтом, предварительно подложив полиэтиленовую прокладку (чтобы сок луковицы не впитался в бинт). Перед сном повязку с вновь приготовленной смесью необходимо сменить.

Если нет перелома, то на следующее утро опухоль сходит, а через 2—3 дня от нее не остается и следа.

**Адрес: Гордееву Юрию Валерьевичу, 242121 Брянская обл., Навлинский р-н, с. Бяково, ул. Садовая, д. 73 «а».**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Использование лука при ушибе в целебной народной практике – обычное дело. Но я знаю, в народе употребляют запеченный в духовке или печке лук. Ваш рецепт оригинален, и его стоит попробовать.*

## ОТ НАРЫВОВ И ФУРУНКУЛОВ

*Фурункулы*

В молодости у меня часто появлялись болезненные чирьи. Мне посоветовали:

соединить 1 сырой яичный желток от домашней курицы + 1 ст. ложку жидкого растопленного меда + 1

ст. ложку несоленого сливочного растопленного масла + муку. Замесить тесто средней густоты, приложить к больному месту и забинтовать.

Менять повязку 2-3 раза в день, а хранить неиспользованное тесто в холодильнике. По мере необходимости достать кусочек теста, размять в руках и приложить к болячке.

Мне помогло, но если вы сильно застудились, то придется потерпеть, лечение займет несколько дней.

Был такой случай. У сына на подбородке появился сильный нарыв, щетина растет, а бриться больно. Я предложила ему сначала попробовать мой метод, а если не поможет, тогда в больницу. Я замесила тесто и приложила ему на ночь, сверху закрепила косынкой.

Встаю утром, смотрю, а его подушка лежит на полу вся в сукровице и гное. Оказывается, он ночью встал и поменял повязку. Лепешечка из теста вытянула всю дрянь за ночь. А сын еще несколько дней прикладывал тесто, пока рана окончательно не зажила.

**Адрес: Дементьевой Г.И., 346352 Ростовская область, г. Красный Сулин, ул. Вербенская, д. 218.**

## ОТ ФУРУНКУЛЕЗА

*Фурункулез*

Однажды в очереди на прием к врачу я познакомилась с женщиной, которая страдала фурункулезом. Болячки у нее были на самом интимном месте. Я посоветовала ей сделать такую мазь.

Смешать 10 граммов хозяйственного мыла, 10 граммов пчелиного воска, 5 граммов канифоли в небольшой эмалированной чашке и поставить на медленный огонь. Когда все растворится, добавить 10 граммов сливочного несоленого масла. Все содержимое довести до кипения, а затем переложить в стерильную бутылочку с широким горлышком. Мазь готова. Единственная трудность — взвесить такое маленькое

количество, поэтому главное – соблюсти пропорции: *2 части мыла, 2 части воска, 1 часть канифоли и 2 части масла.*

Нарежьте несколько небольших салфеток из целлофановых пакетов, прогладьте их через марлю теплым утюгом, чтобы продезинфицировать. На эту салфеточку положите мазь и приложите на рану, прикройте марлей и заклейте лейкопластырем. Меняйте повязки каждые 2 часа, так до полного выздоровления.

Когда я пришла на очередную процедуру, медсестра передала мне слова благодарности той женщины. Она пришла в больницу и, радостная, рассказала, как ей помогла эта мазь.

**Адрес: Земцовой Виктории Николаевне, 664007 г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, д. 87 «а», кв. 18.**

## ЗАБЫТЬ О ШПОРАХ ПОМОГЛИ ИРИС И ВАЗЕЛИН

*Шпоры*

Со шпорами я намучился в 1991 году, не мог и шагу ступить, приходилось вместо стелек класть в обувь толстый слой поролона.

Я лечился и лекарствами, которые назначал врач, и народными средствами, но все было без толку, пока одна женщина, дай Бог ей здоровья, не посоветовала мне, как избавиться от этой напасти:

выкопать корень садового цветка ириса, примерно 250 граммов корня хорошо обмыть и пропустить через мясорубку. Кашицу переложить в литровую банку и залить 250 г спирта, закрыть капроновой крышкой и обернуть черной бумагой. Банку поставить в темное место на 15 дней. Взбалтывать смесь каждые два дня.

После того, как настойка будет готова, можно приступать к лечению.

Отрезать бинт 10х10 см, свернуть его вчетверо,

смочить в настойке ириса, слегка отжать, чтобы не текло, и прикладывать к пятке. Накрыть целлофаном, хорошо укутать и оставить на всю ночь. Утром снять, а на следующий вечер сделать то же самое, но бинтик намазать медицинским вазелином, который продается в аптеке.

Процедуры чередовать, курс лечения — 20 компрессов: 10 — с настойкой, 10 — с вазелином.

Боль у меня прошла не сразу, месяца через 1,5-2. С тех пор минуло уже 10 лет, но про шпоры я больше не вспоминаю.

**Адрес: Колонскому Николаю Захаровичу, 462363 Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Юных Ленинцев, д.12, кв. 36.**

**Комментарий А.В.Печеневского:**

*Ирис, а в народе касатик — широко распространенное садовое и дикорастущее растение. Дикорос стоит выше своих садовых собратьев по целительности. Растение замечательно своими противовоспалительными, мочегонными, солерастворяющими, кровоостанавливающими свойствами. Действует на вирусы и снимает боли. Широко применяется при бронхитах и простудах в качестве отхаркивающего и противомикробного средства.*

Применяют его и при асците (задержке жидкости в брюшной полости), заваривая 2 ч. ложки на 150 мл воды, кипятят 10 минут и выпивают в 3 приема до еды.

Масляная вытяжка корней (1:5) – очень хорошее средство для втирания при невралгиях и радикулитах.

Издавна в нашей семье готовилась в течение 2 недель настойка корней на 70-градусном спирте в соотношении 1:4. Рекомендую ее при маточных и иных кровотечениях по 30-40 капель на 30 мл воды 4-5 раз в день до еды в течение 10-15 дней.

## ВОТ ТАК КАРТОФЕЛЬ!

*Шпоры пяточные; судороги*

Семь лет назад у мужа на пятках появились шпоры. Знакомая посоветовала, что делать. Я решила попробовать — заинтересовала простота лечения.

Взяла трехлитровую кастрюлю, заполнила ее мелким мытым картофелем с кожурой и картофельными очистками, залила водой и сварила до готовности. Затем все содержимое вылила в таз. Когда температура картофеля стала терпимой, муж полностью погрузил ноги в таз и мял ногами картофель, пока тот совсем не остыл. Потом обмыл ноги теплой водой, смазал подошвы йодом и надел на ночь носки. За 7 таких процедур муж избавился от шпор.

Последнее время нас стали мучить судороги ног, особенно по ночам. Опять помогли картофельные прогревания. Не знаю, надолго ли, но как бы то ни было, а 4 месяца без судорог — просто счастье.

**Елена Лондон.**
**г. Петропавловск-Камчатский.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*В вашей процедуре основное воздействие оказал не картофель, а йод. Но говорю я это только затем, чтобы люди, которые воспользуются вашим советом, обязательно применяли йод. Хотя, возможно, и картофель свою целебную лепту внес. Более того, в этих случаях лучше использовать картофель цветных сортов, например, синеглазку.*

## ПРО ПРОПОЛИС, ПОДОРОЖНИК И БЕРЕЗОВУЮ ЗОЛУ

*Эритема узловатая, экзема, ноготь вросший, язвы на ногах*

Огромное спасибо всем, кто не поленился написать в «ЗОЖ» и поделился своими рецептами. Я тоже хочу внести лепту.

Однажды, работая в колхозе на уборке картофеля, я занесла в ранку инфекцию. Вскоре на ладонях появились красные пятна. Я — к врачу. Он сразу определил: «Работала без перчаток на огороде и был порез!»

Выписал мазь, но, видимо, я опоздала. На ногах от колен до пяток появились подкожные шишки и очень болезненные. Поехала к хирургу, потом к кожнику. Тот «утешил»: это *узловатая эритема*, лечению поддается плохо. Выписал таблетки, и все.

Я с трудом передвигалась за прилавком — работала продавцом. Но вот однажды пришел в магазин сосед, поинтересовался, что со мной случилось. Обещал вылечить. И принес холстину, пропитанную прополисом. Этой мешковиной пчеловоды накрывают улей под крышкой. Он рассказал, что избавился от *экземы на ногах* после того, как неделю ходил, обернув ступни такой холстиной, словно в носках.

Все сделала, как он велел. На ночь завернула ноги в холстину и легла спать. Наутро просыпаюсь, а шишек осталось только три! Повторила процедуру еще два раза. Спасибо Петру Ильичу – все прошло, век буду его помнить.

Как-то случилось, что у мужа *ноготь врос в мякоть*, кровоточит, обувь не надеть – больно. Муж отказался идти к хирургу. Пришлось самой искать способ врачевания. Нашла.

Надо распарить ногу в теплом розовом растворе марганцовки, вытереть и наложить на палец размятый до сока чистый лист подорожника, прикрыв его другим целым листом. Затем примотать зеленую «повязку» ниткой и завязать палец бинтом. Повязку и носки надо менять ежедневно. У мужа через пару дней припухлость вокруг ногтя стала уменьшаться, сукровица больше не появлялась, а через неделю с пальцем было все в порядке.

А *язвы на ногах* одной старушки я вылечила с помощью березовой золы. Разведя ее кипятком и дав отстояться, я поливала ранку, потом ваткой очищала и споласкивала отва-

ром календулы. Когда больное место подсохло, засыпала его порошком стрептоцида.

**Адрес: Гарт Нине Борисовне, 171884 Тверская обл., Лесной р-н, п.о. Кожгора, д. Парьево.**

## ЛЕЧЕНИЕ ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЫ НАЧАЛА С ОЧИЩЕНИЯ

*Язвы трофические*

Участковый врач московской поликлиники № 120, где я состою на учете по месту жительства, Федосеева Елизавета Петровна начала лечение моей трофической язвы с того, что рассказала о причинах возникновения болезни. А это неправильное питание, малоподвижный образ жизни, лишний вес, плохое кровообращение.

По ее совету я *исключила из рациона* все мучное и сладкое: белый хлеб, макароны, сахар, конфеты, варенье, все, к чему привыкла с детства. Первое время было очень тяжело, под вечер хотелось кушать, но я брала себя в руки и перекусывала апельсином или яблоком, иногда позволяла себе салат из свежей капусты или из моркови с яблоком.

Летом заморозила черную и красную смородину, вишню, малину, клубнику, зимой ела свежие ягоды — за зиму очистился кишечник. Год был яблочный, я закрыла много сока, пила вместо чая целый год.

Самочувствие намного улучшилось, одышка, отеки, аритмия — все исчезло само собой. Появилась необычайная легкость, пропали сильные головные боли. А самое главное, что почти через месяц, как я стала заниматься собой, зарубцевалась моя трофическая язва.

А вот рецепт мази, которая с успехом заменит аптечную мазь «Биопин»:

100 г сосновой живицы, 100 г нутряного свиного сала, 100 г пчелиного воска, все растопить в течение 30 минут на паровой бане, остудить и смазывать 1 раз в день в течение двух недель кожу вокруг язвы и саму язву.

При помощи лимонов и чеснока провела чистку сосудов, пила отвар свеклы, сок редьки с медом — все по рецептам «ЗОЖ». В итоге — 7 камешков вышли из почек безболезненно.

Появился белок в моче — пропила отвар овса, теперь все в норме. Так что пользуюсь теперь только травами.

**Адрес: Льдовой Татьяне, 129336 г. Москва, ул. Малыгина, д. 8, кв. 155.**

**Комментарий В.М.Костерова:**

*Врач, который помог вам вылечить язву, просто молодец! В основу лечения он, по сути дела, предложил голодание, причем грамотное. Не меньшей похвалы заслуживаете и вы: выдержали столько запретов и исполнили столько пожеланий. Многим это не под силу. При голодании организм подключает дополнительные компенсаторные механизмы, которые раньше «дремали». В вашем рецепте сосновая живица (поясним читателю: это сосновая смола, которая выступает на стволах) и пчелиный воск обладают хорошим заживляющим действием.*

# СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

## АДАМОВ КОРЕНЬ И ЖЖЕТ, И ЛЕЧИТ

*Ревматизм, радикулит, ревматическое воспаление суставов; гайморит*

После публикации в «ЗОЖ» № 2 за 2003 г. моей заметки «Адамов корень жжет, но лечит» я получила много писем из разных городов и поселков России. Люди спрашивают, что представляет собой это растение, где растет, где купить, иногда просят даже выслать. Многие не вкладывают чистые конверты для ответа, да и отвечать на каждое письмо мне трудно. Поэтому снова написала в «ЗОЖ».

Ботаническое название растения — тамус обыкновенный, иногда его называют адамов корень, или недоступ-корень.

Растение представляет собой лиану с несколькими длинными стеблями. Растет среди кустарников и деревьев. Листья на длинных черешках. Цветки невзрачные, мелкие, зеленовато-желтые. Корень продолговатый, толстый, темно-бурый или даже черный снаружи, длиной до 1 м. В изломе сочный, желтоватый, мажущийся, как масло. Ягоды ядовитые, ярко-красные. Растет в изобилии по всему Кавказу и Крыму. Применяют как лекарственное растение наружно при ревматизме, радикулите и при ревматических воспалениях суставов. Можно делать настои на водке.

От гайморита натирают срезом лобную часть и переносицу. Лучше предварительно лицо прогреть. Жжет сильно, но терпимо.

В дополнение хочу сообщить еще средства от *гайморита*.

В парилке горячий березовый веник прикладывать к лицу и держать, сколько возможно. Дышать веником, временами переворачивая и встряхивая. Повторять как можно чаще.

На лоб — согревающий компресс из просоленной шерсти, смоченной соком картофеля. На ночь мешочек с горячей солью.

Я была свидетельницей лечения адамовым корнем много лет назад. А вот процедуры с веником делаю регулярно сама.

**Адрес: Бычковой Т.П., 624070 Свердловская обл., г. Среднеуральск, ул. Энтузиастов, д. 9.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Госпожа Т.П. Бычкова! Опыт народной медицины накапливался именно за счет таких внимательных и ищущих людей, как вы. Нынешние методы официальной медицины, рассчитанные на рефлекторное воздействие, улучшение крово- и лимфообращения во внутренних органах (компрессы, электрофорез, УВЧ-терапия, ингаляции и многие другие), основаны как раз на том, о чем пишете вы. Желаю вам здоровья и успехов в поисках полезных методов лечения.*

## ПРО БЕЛУЮ АКАЦИЮ

*Слабительное; заболевания почек, мочевого пузыря и мочекаменной болезни; жаропонижающее, отхаркивающее; гастриты, язвенная болезнь желудка*

В 1986 году мы отдыхали в Ялте. Сняли квартиру у старушки. С погодой явно не повезло. В середине июня было прохладно, и море еще не прогрелось: температура воды 12—15 градусов. Муж, правда, купался. Он был закаленным человеком. По утрам делал зарядку, обливался холодной водой. А я... Дома все как-то недосуг. Я просто побродила у

берега по воде несколько раз и... простыла. Поднялась температура, начался кашель.

Хозяйка, Степанида Алексеевна Радостина, принесла литровую кружку горячего отвара листьев и цветков белой акации с медом. Сказала: «Пей каждые 4 часа по 1/3 стакана, и все пройдет». Через 3 дня мне действительно стало лучше. Так я впервые узнала о лекарственных свойствах белой акации. В сарае у Степаниды Алексеевны висели мешочки и пучочки с разными травами. Я обратила внимание на пучки белой акации. В то время даже была популярна песня: «Белой акации гроздья душистые ночь напролет нас сводили с ума». И действительно, цветы белой акации — чистые, нежные, белые, с запахом приятным. Белая акация растет на юге в садах, парках и вдоль дорог. Акацию белую любят пчелы, и мед из нее желтый, тягучий и очень полезный. Степанида Алексеевна была травницей, и по моей просьбе она дала мне рецепты белой акации, которые я бережно храню. Может, кому и пригодятся.

**Отвар**.

1 столовую ложку сырых или сухих цветков залить 0,5 л воды, прокипятить, остудить, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Отвар цветов акации белой — легкое *слабительное средство*, и используют его при *заболевании почек, мочевого пузыря и мочекаменной болезни*. Женщины принимают отвар для спринцевания при *белях*.

Листья белой акации хороши при *простуде*, для снижения *температуры* и как *отхаркивающее* средство. Свежие листья заливают кипятком: 2 столовые ложки на 0,5 л воды, кипятят, остужают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения *гастритов*, при обострении *язвенной болезни желудка* применяют молодые побеги и листья. Делают **настойку**.

Их мелко режут, заполняют на 2/3 бутылку 0,5 л и заливают доверху водкой. Настаивают 2 недели. Пьют по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Можно использовать эту водочную настойку для растирания при болях радикулита, болях мышц, ушибах.

Всем зожевцам желаю не болеть, не стареть, на мир с оптимизмом смотреть и не думать никогда, что бегут, бегут года.

**Адрес: Мордвиновой Анастасии Ивановне, 656003 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Денисова, д. 150.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Уважаемая Анастасия Ивановна! Первое, что приходит на ум после прочтения вашего письма: какими внимательными и благодарными могут быть люди! Ведь запомнила и имя, и отчество, и фамилию травницы, сохранила ее рецепты, делится опытом лечения... Единственное предостережение: необходимо строго дозировать, строго придерживаться рекомендаций Анастасии Ивановны при употреблении водочной настойки белой акации, так как все настойки обладают способностью стимулировать желудочную секрецию, а это может вызывать обострение язвенной болезни.*

## БУЛЬДЕНЕЖ — РОДНЯ КАЛИНЫ

*Воспаление седалищного нерва, придатков, яичников, мочевого пузыря; мастопатия; кашель; ушибы*

Хочу еще написать о бульденеже — разновидности калины.

Цветет он в мае-июне белоснежными шарами. Собираю самый цвет, он сначала с зеленцой, а потом созревает и становится белым. Таким он бывает всего несколько дней. Шары обязательно просматривайте, нет ли жучков, такие выбрасывайте.

Я плотно набиваю банку бульденежем, заливаю спиртом и закрываю. Обычно на литровую банку уходит пол-литра спирта. Ставлю в темное место. Через 2 недели можно пользоваться.

Как *растирка* это незаменимая вещь. В день 2—3 раза растирать ноги, спину, поясницу.

Помогает настойка при *воспалении седалищного нерва*. А если воспалились *придатки, яичники, мочевой пузырь* — после растирания цветки слоем положить на низ живота на 2—3 часа. Несколько дней — и все проходит. При *мастопатии* можно смазывать грудь настойкой бульденежа, а минут через 20 смазать грудь еще и репейным маслом. При *кашле* прикладывать бульденеж на грудь на ночь как компресс, кашель успокаивается через 5 минут.

При *ушибах* прикладывают компресс из бульденежа на несколько часов. Он обезболивает и снимает опухоли.

**Адрес: Лазебной Татьяне Константиновне, 346430 Ростовская обл., г. Новочеркасск, пр. Платовский, д. 132, кв. 2.**

## ГОРЧИЦА — ОТ УГАРА

*Отравление угарным газом*

После окончания дачного сезона я, наверное, как и остальные пенсионеры, приступаю к составлению каталога-лечебника по газете «ЗОЖ». Но хочу быть не только потребителем, а и пополнить «зожевское» собрание своими рецептами.

Однажды в селе, где жила моя мама, три женщины угорели в бане. Дело было летом. Их вынесли во двор без признаков жизни. Кто-то побежал за фельдшером, а хозяйка бани стала заливать в рот одной женщине горчицу. Подоспевший фельдшер запретил ей это делать и пытался спасти угоревших с помощью нашатырного спирта. В результате женщина, «заправленная» горчицей, осталась жить, а двух других похоронили.

Этот рассказ мамы мне пришлось вспомнить спустя десяток лет, в 1943 году. Мы ютились тогда в маленькой саманной келье в городе Уральске. Зима выдалась суровая, с топливом было плохо, и мама всегда, истопив печку, торопилась закрыть трубу, чтобы сберечь тепло. Я вернулся с работы вечером после собрания. Дверь никто не открывает.

Сломал запор, вижу, мама лежит на полу без сознания, в избе угар.

Еле-еле удалось разжать ей зубы топором. Сломал при этом три зуба, но все же сумел положить горчицу в рот. Вскоре появились признаки жизни. Мама пришла в себя. Она прожила долгую жизнь, успев понянчить четверых внуков.

Мне думается, когда человек угорел слегка, нашатырный спирт, несомненно, помогает. А если случай более тяжелый, надо применять горчицу, причем домашнюю, «злую», от которой сразу задыхаешься и слезы из глаз катятся.

**Адрес: Затворникову Георгию Самойловичу, 445051 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Фрунзе, д. 13, кв. 214. Тел.: 34-39-49.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Георгий Самойлович! Победителей не судят. Так можно сказать и про ваш опыт восстановления дыхания угоревших людей. Надо думать, что сказалось раздражающее действие горчицы, когда вы приводили в чувство свою маму. Рецепторы дыхательных путей и дыхательный центр мозга при умирании человека угасают последними, не ранее чем через 5 мин. Именно на этом основана реанимация человека при дыхании «рот в рот» или когда подключают больного к аппаратному дыханию.*

## ЗВЕРОБОЙ — БОЛЕЗНЯМ БОЙ!

*Мочегонное и желчегонное; успокаивающее; алкоголизм; очищение печени*

Моя мама дожила до 85 лет, сохранив бодрость, хорошую память и приличное здоровье. Помню, у нас всегда сушились травы, мама часто заваривала чай с душицей, зверобоем, земляникой.

Многие знают о лечебных свойствах зверобоя, это растение широко применяется в народной медицине.

Настой зверобоя повышает аппетит, обладает мочегон-

ным и желчегонным свойством, успокаивает нервную систему и помогает бороться с алкоголизмом. Готовится так:

1 столовую ложку сухого зверобоя помещают в эмалированную кастрюлю, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают и процеживают. Пьют по 1/3 стакана в день за полчаса до еды.

Почистив печень оливковым маслом и соком лимона, я приготовила себе зверобойное масло, оно способствует отхождению желчи, смазывает все желчевыводящие пути. Масло готовится так:

100 г свежих цветков и листьев зверобоя пропустила через мясорубку и залила 0,5 л подсолнечного масла. Настаивала 10 дней в темном месте, затем процедила. Пила натощак по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

**Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068 г. Уфа-68, ул. Ушакова, д.84, кв. 64.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Уважаемая Александра Ефимовна! Вы, наверное, знаете, что болезни желчных путей, в том числе желчнокаменная болезнь, становятся настоящим бедствием. Вряд ли стоит сейчас говорить о причинах камнеобразования. Об этом вскоре должен появиться специальный материал в одном из ближайших номеров «Предупреждения Плюс». И тем не менее не удержусь сказать вам огромное спасибо за то, что вы обращаете внимание на профилактику застоя желчи — одного из факторов, приводящих к воспалению желчного пузыря и образованию камней. Такое же оздоравливающее действие на желчные пути оказывают расторопша и препараты из нее — гепавит, гепатрин и другие.*

## КАЛЕНДУЛА — БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

*Стенокардия; язва желудка; конъюнктивит*

Мне 67. За годы заработала себе хронический пиелонефрит, стенокардию, язву желудка и остеохондроз. Перенесла микроинфаркт.

Как-то раз отправила мужа в командировку на 2 месяца и решила всерьез заняться собой. Для начала стала принимать настой календулы.

В 3-литровую кастрюлю с кипящей водой кидала полную горсть цветков календулы, накрывала кастрюлю махровым полотенцем и оставляла на ночь на горячей плитке. Утром процеживала и за день выпивала это количество настоя вместо воды. Через пару месяцев приема врач не обнаружил у меня стенокардии, а я уже могла подниматься на пятый этаж без отдыха. Перестал болеть желудок.

Однажды, забирая дочку из детского садика, я увидела, что у нее заплыли глазки и по уголкам гноятся. В их группе обнаружили инфекционный конъюнктивит. Дома заварила календулу и промыла дочке глаза. Потом делала примочки 3 или 4 раза за ночь. Утром глаза полностью очистились.

**Адрес: Евсеевой Н.И., 140412 Московская обл., г. Коломна, ул.Запрудная, д. 10.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Наблюдения автора письма как нельзя лучше демонстрируют возможности детоксикации. Так называются процедуры, направленные на выведение из организма токсинов путем массивных вливаний жидкостей. Часто приходится наблюдать ситуации, когда целый клубок болезней обусловлен дефицитом воды. При этом и кровь сгущается, и желчь, и мочи мало, и, следовательно, происходит нарушение сердечной деятельности, появляются желчные колики, происходит самоотравление. В вашем случае определенную роль выполняет календула — одно из сильных желчегонных средств. Очень рад, что вам удалось помочь ребенку. По-видимому, оказало действие своевременное промывание глаз, и вы просто-напросто «отмыли» инфекцию.*

## ТАВОЛГА — ПРОТИВ СОРОКА НЕДУГОВ

*Заболевания почек, успокаивающее, противосудорожное и потогонное; поносы, кровотечения; ожоги; цистит*

Хочу дополнить описанные в «ЗОЖ» № 2 за 2003 год по-

лезные свойства лабазника. Род этого травянистого растения включает в себя десять видов, а не один — лабазник стелющийся, о котором рассказано в газете.

Расскажу о самом знаменитом виде — нашей таволге, которую ботаники называют лабазником вязолистным. Это многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м распространено в европейской части России, в Сибири и северном Казахстане. Излюбленные места обитания таволги (вязолистного лабазника): мокрые луга, травяные болота, сырые перелески, вырубки. Французы называют эту траву «царицей лугов», а у нас ее почитают как средство от сорока недугов — сорокаприточник.

В народной медицине чай из цветков таволги применяют при заболевании *почек*, как *успокаивающее*, *противосудорожное* и *потогонное* средство. Отваром листьев таволги лечат *поносы* и *кровотечения*. Сухие цветки используют как присыпку *обваренных кипятком* пораженных мест.

Мой личный опыт в применении таволги благополучно завершился излечением *цистита*: заваривала цветки этой травы как чай и пила четыре дня.

Приведу еще два рецепта от других недугов.

При *воспалительных процессах в почках*:

1 чайную ложку сухой измельченной травы засыпать в 200 мл (стакан) холодной воды и настаивать 8 часов. Настойку выпить за три приема в течение дня. Лечение продолжать до выздоровления.

При *судорогах, кишечных, маточных и других внутренних кровотечениях*:

1 столовая ложка сухой измельченной травы настаивается 40-60 минут в 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

**Адрес: Силяевой Лидии Григорьевне, 659481 Алтайский край, Ельцовский р-н, село Новокаменка.**

## ТЫКВЕННЫЕ РАЗНОСОЛЫ

*Запоры, воспаление толстого кишечника, сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек и мочевого пузыря, желчегонное, кожные воспаления*

Я давно дружу с газетой, читаю, выписываю из нее рецепты, посылаю родственникам вырезки. Мы с мужем купили сельский дом в 25 км от Арсеньева. Теперь огородничаем. У нас растет много и лекарственных трав. Я очень люблю заниматься консервированием, придумываю свои рецепты варенья, приправ, лечо, кетчупов, соусов. А тут приходит «ЗОЖ» №20 за 2002 г. с заметкой и снимком, посвященными тыкве. Вот я и решила продолжить этот гимн тыкве.

В сыром виде тыквенная мякоть обладает слабительным действием, ее употребляют и при запорах. Она облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Рекомендуется для диетического и детского питания, при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызванных сердечно-сосудистыми недугами, заболеваниями почек и мочевого пузыря.

Как *мочегонное и желчегонное* средство тыкву едят по 0,5 кг (или 2-3 стакана сока) в день сырой, а также вареной и печеной, курс — два месяца. С этой же целью можно принимать отвар из плодоножек. Их мелко нарезают (по 15-20 г) и варят в 2 стаканах воды 15 минут (это дневная доза).

Если мучает *бессонница* или беспокоит тревожный сон, рекомендуется выпивать на ночь рюмку тыквенного сока или отвара с медом. При *воспалениях на коже* (ожогах, сыпи, прыщах, экземе) сырую кашицу из тыквы прикладывают к больному месту.

Я готовлю отличные соки с мякотью из тыквы любого сорта.

Очистив, нарезав и сварив, процеживаю через дуршлаг и толку. Пюре смешиваю с отваром, если получается слишком густое, добавляю воды. Эту смесь варю, добавляя сахар, лимонную кислоту и любое ва-

ренье, сок, сироп, лимон, ягоды. Закатывая на зиму банки, я кладу в каждую порцию разные добавки и получаются непохожие соки из тыквы. В повидло, варенье и компот из тыквы я тоже добавляю ягоды или фрукты. Наши заготовки кажутся особенно вкусными зимой.

**Адрес: Шепковой Вере Михайловне, 692322 Приморский край, Анучинский р-н, с. Гражданка, ул. Центральная, д.10.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Вера Михайловна, ваше письмо вызвало у меня воспоминания детства. Помню тяжелейшие послевоенные годы, когда огород оказывал прямо-таки решающую помощь. И что отчетливо помню: тыкву сажали где-нибудь у забора и практически за ней не ухаживали. Во всяком случае, мне не «доставалось» от нее, как, например, от огурцов и помидоров — их надо было поливать ежедневно. А вот осенью, с увяданием травы, вырисовывались огромные такие тыквы. Как в сказке. Именно из такой тыквы можно было делать карету для Золушки. Зимой с наслаждением ели этот сказочный по вкусу и полезности продукт и люди, и домашние животные. Вряд ли стоит сейчас перечислять ее полезные качества, об этом можно прочитать в любом справочнике по огородничеству. Главное — это нашенский овощ, и не тягаться с ним каким-нибудь бананам и прочим заморским пришельцам. Что особенно следует ценить в тыкве — наличие пектинов, которых так не хватает в наших продуктах. Пектины — это вещества, обеспечивающие удержание воды. Именно за счет пектинов и яблоки, и тыква, и прочие овощи могут храниться долго, не высыхая и не сморщиваясь. Сейчас получили широкое распространение пектины в виде БАДов. При приеме внутрь они прочно удерживают воду («набухают»), способствуя формированию кала нужной консистенции, то есть легко продвигающегося по толстой кишке, и легко опорожняться. Кроме того, пектины обладают большой сорбционной активностью, что способствует дезинтоксикации, прекращению вздутий живота, метеоризма и т.д.*

## ОБ УКСУСНОЙ МАТКЕ

После публикации в «ЗОЖ» № 16 за 2002 год моего письма «Возвращение яблочного уксуса» в мой адрес поступает большое количество писем с вопросами. Они идут до сих пор, ответить на каждое я не в состоянии, поэтому хочу сделать это через «ЗОЖ».

Многие читатели спрашивают: можно ли использовать яблоки, кроме сорта «Антоновка» и ее разновидностей? Можно использовать любые сорта, но не из загрязненных зон. Также можно приготовить уксус из сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем больше содержание спирта и тем лучше образуется уксусная кислота.

Употреблять яблочный уксус можно круглый год. Я пью его в течение 20 дней, а затем делаю перерыв на 5 дней. Два–три раза в день во время еды разбавляю в стакане кипяченой воды 2 чайные ложки уксуса и 1–2 чайные ложки меда (можно пить до и после еды). Яблочный уксус можно пить с чаем, компотом, кофе, молоком, добавлять в супы и соки.

Противопоказаний при употреблении яблочного уксуса практически нет. Осторожность следует соблюдать при предъязвенном и язвенном состояниях, сопровождающихся *повышенной кислотностью*. Тут желательно посоветоваться с врачом.

Можно делать **ванны с добавкой яблочного уксуса**.

В ванну воды добавляю полстакана яблочного уксуса. Умываться следует разбавленным водой уксусом один к двум или один к трем. Рекомендую также мыть голову яблочным уксусом, разведенным водой (2 части воды и 1 часть уксуса). Это поможет справиться с головной болью, устранит перхоть, ваша кожа перестает чесаться.

Яблочный уксус прекрасно помогает от укусов насекомых. Надо только смочить неразбавленным уксусом места укусов, и боль быстро пройдет.

Не советую приобретать уксус в магазинах, лучше лечиться приготовленным в домашних условиях. При приготовлении яблочного уксуса наравне со стеклянной посудой

можно использовать и эмалированную. Она должна быть цельной, без ржавчины и трещин, и готовить в ней разрешается только первые 10 дней, не более! Накройте марлей и помешивайте 3–4–5 раз в день. После 10 дней отцедите через марлю, измерьте количество и добавьте сахар, а затем разлейте в стеклянную посуду.

Все, о чем сказано выше, проверено на себе лично.

Почти в каждом письме повторяется вопрос об уксусной матке. Мол, что это такое? Вот мои личные наблюдения.

После 10 дней брожения, добавления сахара, отцеживания в стеклянную посуду через марлю состав нельзя переставлять с места на место, двигать, а тем более взбалтывать в течение 40–60 дней. Вот в это время покоя и может (но не всегда!) сформироваться уксусная матка, а осветленное, с чуть помутневшим видом содержимое и есть не что иное, как настоящий экологически чистый яблочный уксус, который следует разлить по бутылкам, закупорить для хранения и употребления. Яблочную матку оставить в небольшом количестве яблочного уксуса, отцедив предварительно осадок.

Выглядит уксусная матка как прозрачный гриб и находится на поверхности жидкости. Погибнув, уксусная матка погружается на дно посуды и становится бесполезной, ее надо выкинуть. Яблочный уксус при гибели матки не теряет лечебные качества.

Уксусную матку можно снять и поместить в другую порцию приготовленной смеси. Она ускорит процесс брожения, придаст продукту более лечебное качество, заметно улучшит аромат и вкус яблочного уксуса. Если же вам захочется усилить лечебные свойства уже готового яблочного уксуса, осторожно поместите в него уксусную матку и через 5–6 дней употребляйте «усиленный» состав по старому рецепту. Такой состав гораздо полезнее. Хранить уксусную матку следует только в яблочном уксусе.

**Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001 г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.**

## И СНОВА О ЯБЛОЧНОМ УКСУСЕ

После того, как в «ЗОЖ» были опубликованы мои заметки «Возвращение яблочного уксуса» (№ 16 за 2002 год) и «Об уксусной матке» ( № 3 за 2003 год), читатели вестника проявили громадный интерес к вопросу приготовления и применения яблочного уксуса. Количество полученных мной писем по данному поводу перевалило уже за семь сотен. Ответить каждому читателю я, конечно, не в состоянии. Поэтому снова пишу в «ЗОЖ».

Мой метод таков:

приготовленные яблоки (лучше взять антоновку) натрите целиком, вместе с сердцевиной на крупной терке. Образовавшуюся кашицу поместите в стеклянную или эмалированную посуду и добавьте в нее же чуть теплую кипяченую воду из расчета на 400 г кашицы 0,5 л воды, а также 100 г меда (или сахара) и 100 г хлебных дрожжей на каждый литр воды. Я, например, вместе с дрожжами кладу еще 20 г сухого черного хлеба.

Посуду с этой закваской закрывать крышкой не нужно. Хранить ее следует в темном месте при температуре 20-25° в течение 10 дней, периодически помешивая деревянной ложкой. После этого кашицу переложите в марлевый мешочек и процедите в другую (стеклянную или эмалированную) посуду, закройте марлей и оставьте для дальнейшего брожения. На этой стадии я добавляю 50 г сахара на 1 литр жидкости, завязываю посуду марлей и ставлю в теплое место.

Яблочный уксус созревает 40-60 дней. Постепенно жидкость светлеет и становится приятной на вкус. Во время брожения в ней появляются так называемые фруктовые мушки, которые исчезают сами после того, как вы с помощью шланга перельете светлую жидкость в бутылки и плотно закроете их пробками.

Полученный таким способом настоящий экологически чистый лечебный яблочный уксус хранить в холодильнике.

**Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001 г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41,кв. 85.**

## БЕЗ ЧЕСНОКА НЕ ОБОЙТИСЬ

*Астма бронхиальная, склероз, инфаркт, стенокардия*

1 кг чеснока измельчить, положить на дно трехлитровой банки и залить 0,5 л водки. Банку плотно закрыть, и через 15—30 дней настой готов. Принимать ежедневно натощак по чайной ложке, запивая стаканом кипяченого молока.

Настойку чеснока я пью уже шесть лет. Бывают иногда ОРЗ, не без этого, но в остальном я очень довольна, потому что мне удается держать свою бронхиальную астму в узде.

Кроме заболеваний органов дыхания настой показан при известковых отложениях, он способствует похудению, так как очищает организм от жиров, улучшает зрение, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, омолаживает организм.

Настой принимаю с октября по май, а летом и осенью делаю перерыв.

**Адрес: Галеевой Надежде Николаевне, 445039 Самарская обл., г. Тольятти-39, ул. Автостроителей, д. 78, кв. 318.**

## ТРИ ЛЮБИМЫХ МОИХ РАСТЕНИЯ: ЛОПУХ, ОДУВАНЧИК, СОЛОДКА

Фитотерапией увлекаюсь смолоду. Было у кого набраться опыта и знаний: моя мама — травница со стажем — ей уже 85 лет. Скольким людям за свои долгие годы она помогла!

Хочу поделиться рецептом своего домашнего бальзама, который я готовлю из трех растений: лопуха, одуванчика и солодки — и вот уже много-много лет не обхожусь без него ни одного дня — вкуснее и полезнее для меня нет ничего. Приготовить бальзам проще простого.

Осенью заготавливаю корни одуванчика и лопуха. Мою их, очищаю и нарезаю на мелкие кусочки. Затем эту смесь рассыпаю на поднос и ставлю в затемненное, но обязательно хорошо проветриваемое место.

Через два-три дня мелко нарезанные корешки подсыхают, после чего я их чуть-чуть подсушиваю в духовке и промалываю в кофемолке. Затем беру 1-2 чайные ложки порошка (можно и больше), заливаю стаканом кипятка и добавляю 1 чайную ложку сиропа корня солодки – его можно купить в аптеке. При желании добавить молоко или сливки.

**Адрес: Мартыненко Евгении Ивановне, 142302 Московская обл., г. Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.**

## ТРАВЫ ДЛЯ ВАНН НЕ СУШУ, А СОЛЮ

Предлагаю собственный оригинальный метод заготовки трав для ванн. Суть способа в том, что я не засушиваю травы, а засаливаю их. Делаю это уже многие годы и очень довольна. Рассуждаю так: соль для ванн полезна сама по себе, но главное — она прекрасно сохраняет все лечебные свойства консервируемых трав.

Итак, заготовленную сочную траву — чистотел, лопух, молодую крапиву, подорожник (по желанию можно добавить и другие полезные травы) промываю, слегка просушиваю на полотенце, чтобы полностью стекла вода, пропускаю через мясорубку. Полученную зеленую массу смешиваю с солью (примерно 3 ст. ложки соли на 1 л массы) и складываю в стеклянные банки.

Для приготовления лечебной ванны достаточно бросить в нее 2-3 ст. ложки консервированной травяной массы. Ни заваривать, ни настаивать ее, конечно, не нужно.

**Адрес: Кузевановой Галине Петровне, 680013 г. Хабаровск, ул. Служебная, д. 3, кв. 29.**

## ПРО ПОСТЫ, ПЕЧЕНЫЙ ЛУК И СМЕТАНУ

*Ячмень, рана инфицированная, кашель, похудение*

Когда мне было 14 лет, у меня часто появлялись *ячмени*, глаза по утрам от засохшего гноя нельзя было открыть. Мучилась я довольно долго. Вылечил меня родной дядя, который приехал к нам погостить.

Он взял кусочки ваты, намазал сметаной (той, что покупаем в магазине) и приложил мне на глаза на ночь. Утром этой же ваткой я протерла глаза и легко открыла.

За ночь сметана вытянула гной, ранки были чуть заметны. Делала я так до полного излечения всего 2—3 раза. С тех пор на глазах у меня не было ячменей.

Однажды, разделывая мясо, я глубоко *порезала палец*. Рана начала гноиться. Я прикладывала мази, но палец распухал, горел, ныл, я не могла спать по ночам. Мне подсказали один рецепт.

Надо испечь в духовке половину луковицы. Взять дольку, снять пленочку, приложить к ранке и закрепить. В день я два раза меняла повязку, вскоре гной весь вытянуло, ранка стала розовой, боли исчезли.

С тех пор так и лечу любые раны, порезы, нарывы. Лук можно испечь и на электроплите, положив дольку на конфорку, он станет мягким, нужно обрезать обуглившиеся места, а чистым срезом приложить к ранке. Сырой лук не помогает.

При *сильном кашле* нагреваю на сковородке соль, кладу ее в чистый хлопчатобумажный носок и прикладываю на грудь на ночь. Сверху кладу пленку и накрываюсь одеялом. Перед сном выпиваю стакан горячего молока с медом и кусочком растворенного в молоке сливочного масла. Через несколько дней кашель становится мягким. Лечилась так, когда была беременна, т.к. нельзя было пить таблетки.

В конце письма хочу посоветовать читательницам верный способ *похудеть*. Я соблюдаю посты и за время постов сбрасываю до 5-8 кг веса.

Посты я очень люблю, всегда жду с нетерпением. Моя семья и не замечает, что мы перешли на постную пищу. А почему я люблю пост, объясню. Обожаю готовить разные вегетарианские блюда. Тут фантазия у меня разыгрывается, не остановить. Вот, например, мой фирменный салат:

тру на мелкой терке вареную свеклу и добавляю мелко нарезанные грецкие орехи, чуть-чуть сахара (можно без него) и растительное масло.

Вкусно! Стряпаю каждый день. Тесто делаю дрожжевое: вода, мука, дрожжи. Пирожки пеку с капустой свежей или квашеной, картошкой, вареньем, грибами, морковкой, кашами. Блинчики и оладьи делаю с вареньем. Часто варю каши: гречку, перловку, рис. А к обеду жарю на растительном масле лук, морковь и выкладываю кашу в сковороду. Все румяное, красивое. К каше подаю лечо, маринованные огурчики, помидоры, грибочки, капустку. Делаю картофельное пюре только с растительным маслом. А к пюре — соленые рыжики! Да мало ли блюд можно приготовить из картофеля! Супы варю всевозможные, только не кладу мясо. Делаю суп-пюре картофельный или гороховый. Подаю с гренками и жареным луком. В пост отказываемся от мяса, рыбы, масла, молока, яиц, кофе. Пьем чай из трав с вареньем, можно с халвой. За время поста у меня нормализуются стул, давление, а главное — худею, и мысли становятся чище.

**Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002 Респ. Удмуртия, Завьяловский район, д. Макарово, ул. Свердлова, д.112.**

## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

*Гипертония, ожирение, запоры, малокровие, диабет, панкреатит, полиартрит, шпоры на пятках, ломота конечностей; камни в почках, грыжа, изжога, атеросклероз*

Топинамбур служит здоровью человека весь без остатка, до последнего листочка. Сажаю его на своем огороде 7 лет. Клубни советую съедать перед едой: они помогают в лечении гипертонии, ожирения, запоров, малокровия, диабета, панкреатита и используются как мочегонное средство. Зимой верхняя часть растения тоже пригодится — для лечебных ванн.

В эмалированное ведро всыпать 800 г (или 1 кг) измельченных (не мелко) стеблей и листьев, залить с утра крутым кипятком и дать настояться до следующего утра. За сутки медленно остывающий раствор наберет целебную силу.

Эти ванны помогают от полиартрита, шпор на пятках,

при ломоте конечностей. Для улучшения самочувствия мне хватает шести ванн. Можно делать такие ванночки для ног, растворив настой в тазу.

И несколько слов о горохе. Я его очень люблю, поэтому ем его часто, перед едой. Пишут, что он имеет целебную силу, в чем я тоже убедился на себе. В стакан насыпаю горох, заливаю водой, слегка его покрывая, и оставляю для набухания. Советую употреблять горох ежедневно: он дробит камни в почках, помогает от грыжи, изжоги, атеросклероза. Стакана разбухшего гороха хватает на два дня.

**Адрес: Казьмину Василию Дмитриевичу, 453263 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 72, кв. 55.**

## И СНОВА О ПОДМОРЕ

*Аденома предстательной железы, больные почки, гломерулонефрит, похудение*

Пишет вам пенсионерка 55 лет. Живу в замечательном месте на берегу Цимлянского водохранилища. Побережье — заповедная зона, а изобилие разных трав и цветов, отсутствие фабрик и заводов делают воздух хрустальным. Мы — семья пчеловодов. Собираем мед, заготавливаем травы, делаем разные мази и настойки.

Как-то заболел родственник (*аденома предстательной железы*). Из-за слабого здоровья от операции отказался. Решила помочь ему и приготовила отвар из подмора пчел. В результате применения отвара восстановилось мочеиспускание, предстательная железа пришла в норму, аденома рассосалась. Так он избежал операции. Испытала этот рецепт на дочке — результат замечательный: дочь позабыла о *больных почках*.

У знакомой муж давно болел *гломерулонефритом* — стали поить его настойкой, и на второй день началось обильное выделение мочи, через некоторое время пропал белок, исчезли отеки лица, рук, он похудел, и при этом никаких побочных явлений не возникло.

Однажды пришла знакомая толстушка, пожаловалась,

что сил нет ходить, заплыла жиром. Посоветовала ей начать очищение кишечника, печени, крови и дала настой из подмора пчел на спирте. В результате толстушка сбросила вес на 26 кг.

Хочу предложить несколько рецептов, которые помогли моим друзьям и родственникам, возможно, они пригодятся кому-нибудь еще.

*Отвар из подмора пчел.*

1 столовую ложку подмора залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. Процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца. Применять при аденоме предстательной железы, болезнях почек, гломерулонефрите и ожирении.

*Настойка из подмора пчел.*

В любую тару (например банку 0,2, 0,5 или 0,7 л) насыпать пчел до половины и залить спиртом выше подмора на 3 сантиметра. Настаивать 15 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку взрослым 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока не наступит облегчение.

*Настойка из трав.*

Приготовить смесь из 20 плодов шиповника, 40 г пустырника, 20 г листа подорожника и 20 г листьев березы. Три столовые ложки смеси поместить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 2 — 3 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить настой теплым: полстакана три раза в день.

Лечение по такому рецепту способствует снятию отеков, воспалительного процесса предстательной железы, восстанавливает мочеиспускание.

***P.S.*** Если у кого-то возникнут вопросы, отвечу при условии, что пришлете чистый конверт.

**Адрес: Киреевой Зинаиде Викторовне, 404446 Волгоградская обл., Суровикинский р-н, Н. Чир, ул. Ленина, д. 108.**

# БОЛЕЗНИ ДЕТСКИЕ

## АСТМА? ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

*Астма бронхиальная*

Хочу рассказать, как моя доченька распрощалась с бронхиальной астмой. Было больно и страшно смотреть на девочку во время приступов! Так и жили втроем: я, дочка и «сальбутамол».

Одна женщина увидела ее и сказала: «Пока позвоночник не выпрямите, так и будете болеть!».

Начали делать дочке массаж позвоночника у мануального терапевта. Долго, со слезами мы боролись, но выправили спинку. Задышала моя Алиночка чисто и спокойно. Зимой на коньках каталась, даже в морозные дни, и ОРЗ не болела.

Теперь у нас другая беда — атопический дерматит.

Аптечные мази уже не помогают, многие травы дочка не переносит, особенно чистотел и шиповник, как же лечить? Может, кто подскажет?

**Адрес: Борисовой Л., 652811 Кемеровская обл., г. Осинники, ул. Революции, д.25, кв.24.**

**«ЗОЖ»: Друзья, не забывайте, что Л.Борисова написала это письмо 3 года назад. Хочется верить, что и с дерматитом у ее девочки больше нет проблем. А вдруг еще есть? Может, кто откликнется, напишет ей?**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Уважаемая Л. Борисова! От всей души поздравляю вас и Алиночку с прекращением приступов бронхиальной астмы! И искренне желаю больше не болеть. Для предупреждения обо-*

*стрения бронхолегочного заболевания вы должны знать следующее:*

*1) не допускайте нарушений носового дыхания,*

*2) при малейших проявлениях бронхита (одышка, кашель) очень важно проводить мероприятия, направленные на восстановление дренажно-очистительной функции бронхов,*

*3) принимать иммуномодулирующие средства, желательно за 20-30 дней до предполагаемого начала обострения. Постараюсь обосновать свои рекомендации.*

*Врачи-пульмонологи часто видят, что обострению легочного заболевания предшествует нарушение носового дыхания, и... не придают этому решающего значения. Назначают антибиотики, откашливающие средства, физиопроцедуры и т.д. Не буду вдаваться в тонкости физиологии дыхательной системы, достаточно лишь сказать: дыхание через рот так же неестественно, как еда через нос! Сплошь и рядом, на улице, в автобусе, приходится наблюдать кашляющего, задыхающегося от мокроты ребенка, у которого не закрывается рот. Маму кашель младенца раздражает, она нервничает, начинает выкрикивать что-то нечленораздельное, и ей, бедной, невдомек, что она сама и врач ребенка совершают непростительную ошибку, пичкая больного всякими снадобьями вместо того, чтобы пойти к ЛОР-врачу, разобраться с бедой и сделать все, чтобы восстановить носовое дыхание. Беда еще в том, что сосудосуживающие капли (нафтизин и прочие) не могут вылечить хронически больного ребенка, они действуют (суживают сосуды слизистой носа, при этом уменьшается отек) в лучшем случае 3-4 дня.*

*Для улучшения носового дыхания вполне оправдали себя альтернативные средства — масляный бальзам «Витаон» и крем-бальзамы «Апифлора» и «Флорапин». И врачу, и маме должно быть ясно, что на слизистых оболочках дыхательных путей, в том числе на слизистой носа, находится инфекция, адаптированная ко всем антибиотикам (они со временем могут выполнять даже роль «питательной среды» для микроорганизмов!). Слизистая оболочка теряет способность «самозащи-*

*щаться», то есть теряет местный иммунитет, и, наконец, все вместе взятое (антибиотик + снижение местного иммунитета) приводит к образованию эндогенных (внутренних) аллергенов. Круг, таким образом, замыкается, и начинается «хождение по мукам»: от пульмонолога к аллергологу, от аллерголога к гомеопату, от него к ... и т.д. и т.п.*

*От постоянного нарушения носового дыхания страдают, между тем, не только дыхательные пути, но дети отстают в умственном, интеллектуальном развитии! Что же делать?*

*Для борьбы (это именно борьба, по-другому и не скажешь) с инфекцией необходимо использовать испокон веков известное средство — серебряную воду. Серебро, точнее сказать, ионы серебра, обладают универсальным обеззараживающим действием. Они эффективны и при вирусной, и при микробной, и при грибковой инфекции. Для получения серебряной воды в домашних условиях оптимальным является генератор серебряных ионов «Георгий». Но можно и серебрить воду при помощи, например, серебряной ложки, положенной в кувшин с родниковой водой.*

*Как восстановить иммунитет? Ионы серебра в малых, то есть в тех дозах, которые и получают с помощью «Георгия», обладают иммуномодулирующим свойством. Известно также противоаллергическое и восстанавливающее иммунитет средство под названием «Мипро-ВИТ», которое получено из высшего гриба и продается в виде таблеток.*

*А теперь поговорим о дерматите. Можно смело предполагать, что у Алиночки это кожное проявление тех изменений, которые наступили в результате длительной болезни и лечения антибиотиками и кортикостероидными средствами. Эти изменения имеют общее название — дисбактериоз. Нарушения микробного баланса при этом наступают не только в пищеварительном тракте, в кишечнике, но и на кожных покровах. В результате нарушения микробного баланса в кишечнике образуются очень ядовитые продукты, которые печень, как биологический очиститель, не успевает обезвреживать, и они, извините за выражение, «вылезают через кожу», а чу-*

*жеродные, не свойственные для кожи именно вашего ребенка микроорганизмы поддерживают хроническое воспаление.*

*Что делать? Во-первых, необходимо нормализовать, оздоровить микрофлору кишечного тракта. Простым назначением пробиотиков, т.е. средств, содержащих тот или иной вид (или несколько видов) микробов, успеха добиться не удается. Они из-за содержания крайне ядовитых веществ, накопившихся в кишечнике, не в состоянии оказать оздоравливающее действие. Предварительно надо провести сеансы энтеросорбции. Проводятся они так.*

Утром, за 1-2 часа до завтрака, больному дают выпить энтеросорбент. Наиболее эффективным, с моей точки зрения, является энтеродез. Одну дозу препарата (5 граммов, 1 пакет) растворяют в стакане воды (можно в стакане серебряной воды). Ребенку, в зависимости от возраста, объем выпиваемого раствора уменьшают. На ночь в этот день крайне желательно сделать очистительную клизму. Это в разы увеличивает эффективность процедуры. Таких сеансов (энтеродез утром + очистительная клизма вечером) целесообразно провести два подряд, затем повторить сеансы лечения через неделю.

*После первого же сеанса полезно начать прием пробиотиков. В аптеках продают «Линекс» и много других средств. Весьма эффективно средство под названием «Эвиталия» — кисломолочная закваска. Приготовить ее несложно, а вкусовые качества (все дети едят с удовольствием) и полезность ни с чем, пожалуй, не сравнимы.*

*Оздоравливающее действие на кожу может оказать парная. Только помните, что ребенок в парной может находиться лишь до первого пота. Затем надо обмыть тело теплой водой без мыла. Ребенок после бани будет много пить. Не ограничивайте его в питье — при этом происходит дезинтоксикация.*

## СОЮЗ КРАПИВЫ И МАТЬ-И-МАЧЕХИ

*Астма бронхиальная*

Заболевание, против которого я знаю проверенное сред-

ство, — бронхиальная астма. Наша дочь закашляла в полтора года. Надрывала она нам душу этим кашлем и день, и ночь. Возили ее к морю в Крым (мы тогда жили в Сибири), кашель прекращался, а по возвращении домой примерно на 6-й день начинался снова. Однажды услышала от знакомой, что она вылечила астматический кашель, которым мучилась несколько лет (а ей уже было около 70), простыми средствами. А именно:

в 400-граммовую эмалированную кружку, наполненную водой, засыпала 1 ст. ложку сухой крапивы и 1 ст. ложку сушеной мать-и-мачехи. Ставила на огонь, помешивая, доводила до кипения, но не кипятила. Сняв с огня, настаивала 20—30 минут. Этот настой разделила пополам. Половину выпила сразу горячим, вторую половину поставила в холодильник и перед употреблением подогрела.

Дочь нашу вылечили этим же настоем. И в дальнейшем, когда возникал кашель, лечили этим настоем очень успешно.

Только надо обязательно соблюдать три условия:

1) настой пить горячим,

2) обязательно, выпив настой, лечь спать или просто лечь;

3) доза ребенка — 100 мл, взрослому можно 150.

Буду очень рада, если мой совет поможет кому-нибудь.

**Адрес: Молодцовой Г.Н., 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Чернышевского, д. 1, кв. 52.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Очень хороший совет, госпожа Молодцова Г.Н.! И крапиву, и мать-и-мачеху (по-другому эта трава имеет, кажется, еще одно красивое название — Иван-да-Марья) с незапамятных времен применяли в народной медицине как средства лечения острых бронхолегочных заболеваний. Правда, надо быть уверенным, что кашель, одышка, повышение температуры тела не являются проявлениями пневмонии, когда без помощи врача не обойтись. Не посчитайте за большой труд прочитать ниже мои рассуждения о предупреждении обострений бронхитов.*

## КАСТОРКА И СКИПИДАР ОТ БРОНХИТА

*Бронхит*

Тяжелый бронхит у внука я вылечила за 2 недели.

Взяла 2 столовые ложки касторового масла, подогрела и добавила 1 ст. ложку очищенного скипидара. Быстро размешала и стала растирать малышу стопы и ножки, а на грудь и спинку положила компресс. Очень хорошо укутала и — спать. Утром компресс сняла.

Так без единой таблетки и укола одолели мы бронхит.

**Адрес: Лазебной Татьяне Константиновне, 346430 Ростовская обл., г. Новочеркасск, пр. Платовский, д. 132, кв. 2.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Татьяна Константиновна! Как хорошо, что есть такие бабушки! Сколько внуков и внучек сохранили свое здоровье благодаря заботе, уму-разуму, интуиции своих бабушек! То, что вы применили для своего внука, могут, без сомнения, использовать и другие при явлениях «простуды». Одно маленькое предостережение: любые согревающие процедуры, в том числе и компрессы со скипидаром, можно применять при нормальной температуре ребенка. И во время процедуры следить, чтобы не произошло перегревание. Признаками перегревания являются: горячие и сухие кожные покровы, одышка, дыхание через рот, учащенное сердцебиение (пульс больше 90 уд/мин) и, конечно, показания градусника.*

## МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС ОТ ВОДЯНКИ

*Водянка яичка*

В «ЗОЖ» № 20 за 2001 г. в рубрике «Отзовитесь!» я увидела просьбу Сосковой Натальи Александровны из Йошкар-Олы. У ее полуторагодовалого сынишки сообщающаяся водянка яичка. Теперь мальчику, наверное, 3 годика. Дай Бог, чтобы у них уже все было хорошо.

Когда моему внуку было два с половиной месяца, я случайно обнаружила, что у него одно яичко не на месте, а вто-

рое как бы закатывается вверх, мошонка пустая. Мы обратились к хирургу, там поставили диагноз: водянка левого яичка. Оперировать можно только после 18 лет, в противном случае можно остаться бездетным.

Вы не представляете наше состояние! Но, как говорится, мир не без добрых людей. Спустя несколько дней я встретила свою подругу, поделилась с ней нашей бедой. Она посоветовала мне обратиться к детскому врачу Макаровой Светлане Павловне, в то время она уже была на пенсии. Спасибо ей и долгих лет жизни этому врачу от Бога!

В апреле моему внуку исполнится 10 лет. Он здоров, и все у него нормально. А посоветовала Светлана Павловна вот что.

Из фланелевой пеленки нарезать квадратики размером примерно 10х10 см и такие же квадратики из целлофана. Простерилизовать подсолнечное масло в течение 20 минут на водяной бане и слить его в бутылочку. Фланелевый квадратик прогладить хорошенько с обеих сторон утюгом, промочить его маслом и быстро, пока тепленький, обвернуть им яички. Сверху обвернуть целлофаном, чтобы не пачкать пеленку. Делать такую процедуру 3 раза в день: утром, в обед и вечером, в течение 2—3 недель, но нам потребовалось 2 месяца. О результате я уже написала.

**Адрес: Толстовой Нине Михайловне, 403072 Волгоградская обл., Иловлинский р-н, х. Писаревка.**

## КАК Я СПАСЛА СЫНУ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ

*Гангрена, болезнь Вильгофа*

Хочу рассказать еще об одном случае из моей жизни. Долго сомневалась, нужно ли писать об этом, но все-таки решила поделиться советом, который мне помог вылечить своего сына. Это было 30 лет назад, когда у моего 5-летнего ребенка заболели стопы, пальцы. Он кричал от боли, не мог спать. Врачи ставили диагноз «болезнь Вильгофа», потом Рейно (гангрена), предлагали удалить пальцы ног. Я согласия не дала и на свой риск забрала сына из клиники. Помог мне его вылечить егерь, который случайно оказался свиде-

телем моего разговора со знакомой. Он принес неочищенное мумиё, которое сам собрал в горах.

По его совету я развела водой мумиё до цвета кофе и сделала компресс на ноги. На второй день под пальцами появились волдыри, круглые, белые, большие. Потом они исчезли. Снова сделала компресс, опять волдыри, так раз 5.

Сейчас моему ребенку 35 лет, проблем больше не было. Пишу с надеждой, что кому-то помогу.

**Адрес: Акимовой Любови Федоровне, 630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, д. 122, кв. 17.**

## СОРОЧНИК ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

*Грыжа паховая*

В «ЗОЖ» № 16 за прошлый год Абдулина А.Г. из Курганской обл. просила дать рецепт от грыжи.

Когда дочке был всего месяц, врач поставил ей диагноз: грыжа белой линии живота. Девочка чувствовала себя плохо, часто плакала, особенно к непогоде. Такой малютке нельзя было делать операцию. Оставался единственный выход: народные методы.

Спасибо соседке. Пришла к нам и слышит, как плачет ребенок. Узнав, что случилось, она посоветовала поить девочку отваром сорочника. Этот кустарник растет у нас на склоне холма.

Муж наломал веток сорочника, я их тщательно промыла, в эмалированной кружечке прокипятила. Когда отвар станет цвета заваренного чая, значит, готов. Я поила дочку 3 раза в день перед кормлением меньше чем по 0,5 чайной ложечки. Потом дозу прибавила до 0,5 ч. ложки и поила в течение месяца. Отвар готовила каждый день свежий. Через 20-25 дней, вижу, девочка успокоилась, грыжа исчезла.

**Адрес: Гуляевой Валентине Федоровне, 659053 Алтайский край, Шелаболихинский р-н, с. Кучук, ул. Михайлова, д. 51.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Уважаемая Валентина Федоровна! Мы не можем не радо-*

*ваться вашему успеху в лечении ребенка. Следует, однако, помнить следующее: если сформировалась истинная грыжа, то есть уже имеется грыжевой мешок и грыжевое содержимое, то без операции не обойтись. У детей первых месяцев жизни, когда еще не закончилось укрепление естественных отверстий в брюшной стенке (по ходу белой линии живота, в паховых каналах, в пупке) грыжа может быть ложной и с ростом «самоликвидироваться». Поэтому детские хирурги и выжидают, наблюдая за общим развитием ребенка и процессом в зоне выпячивания.*

## ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

*Дисбактериоз*

В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала попоить девочку травами и дала мне готовый сбор:

зверобой – 1 часть, ромашка – 2 части, мята перечная – 2 части, подорожник – 2 части, трава и семена репешка – 1 часть.

1 ст.ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений.

Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

**Адрес: Лобовой Надежде Андреевне, 142200 Московская обл., Серпуховский р-н, д. Подмоклово, д. 1, кв. 2.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Надежда Андреевна! Хороший совет, без сомнения, и этот сбор могут использовать и другие, если появляются признаки нарушений в работе кишечника (неустойчивый стул, вздутия живота, беспокойное поведение ребенка, плохой аппетит, обложенность языка). Следует, наверное, знать о причинах дисбактериоза. Кстати, такого диагноза нет, это — синдром, комплекс болезней. Подробно об этом сейчас поговорить не удастся, но молодые мамы должны иметь в виду следую-*

*щее. Ребенок рождается со стерильным пищеварительным трактом, то есть никакой микрофлоры в нем нет. А когда же происходит «заражение» кишечника теми многочисленными бактериями (их около 500 (!) видов), которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность растущего человека и взрослого? Начинается этот процесс при первом же кормлении грудью. Причем с молоком матери попадают и иммунные, ответственные за сохранение только полезных микробов тела. В течение первого года у ребенка на протяжении тонкого и толстого кишечника формируются собственный лимфатический аппарат, способный противостоять росту болезнетворных микробов, и начинает вырабатываться полноценный желудочный сок, обладающий стерилизующим, барьерным действием. Такова схема формирования здорового микробного баланса. Нарушения этого баланса происходят:*

*1) при чрезмерно массивном микробном заражении, то есть при несоблюдении элементарных правил гигиены,*

*2) при неполноценном питании мамы, которая ест мусорную еду (всякие чипсы-мипсы), а по нынешним временам может еще и пива выпить, и курить, нисколько не задумываясь, что потом и сама будет страдать, и ребенка мучить,*

*3) при простудных, вирусных болезнях, к которым у ребенка еще нет защитных механизмов в дыхательных путях. Особенно страдают дети, если начинают простудные болезни лечить антибиотиками. Вспомнил бытовавшую очень полезную традицию – не показывать ребенка посторонним в течение первых месяцев жизни. Здесь, конечно, не «сглаз» имеет решающее значение, хотя кто его знает... Важно при этом то, что вновь пришедший приносит и свою инфекцию, к которой у ребенка еще нет защиты,*

*4) если не проводятся закаливающие, адаптирующие к внешним воздействиям процедуры (воздушные ванны, прогулки на улице и т.д.).*

## РЕЦЕПТ ДАЛ ВРАЧ

*Запоры у ребенка*

Когда моей старшей дочери не было еще и годика, у нее начались сильные запоры. Мы с мужем каждый день с ужасом ожидали вечера: ребенок заходился в крике, не помогали ни массажи, ни нагретые утюгом пеленки, ни послабляющие соки. Ежедневные клизмы и кусочки мыла, которые нам посоветовали вводить в задний проход ребенка, нельзя было делать бесконечно.

Спасла нас участковый педиатр. Она посоветовала каждое утро перед первым кормлением давать ребенку простерилизованное растительное масло, начиная с 1 капельки, на следующий день 2 капельки и так постепенно довести их количество до 1/2 чайной ложки. Принимать по 1/2 чайной ложки до восстановления работы кишечника. Через некоторое время стул у дочки нормализовался.

Чтобы простерилизовать масло, нужно налить свежее масло в бутылочку или баночку, поставить в миску с холодной водой — и на маленький огонь. Когда вода закипит, держать в кипящей воде 30—40 мин.

**Адрес: Груздяевой Надежде Ивановне, 353991 г. Новороссийск, п. Гайдук, ул. Индустриальная, д. 9, кв. 4.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Надежда Ивановна! Вам и вашему ребенку повезло с таким врачом. Ведь могла она рекомендовать просто какие-нибудь слабительные... Читая ваше письмо, задумался и могу предположить, что болезненный стул был вызван трещиной заднего прохода. Надо думать, что именно поэтому ребенок «заходился в крике». Трещина заднего прохода всегда очень болезненная (даже у взрослых вызывает «стулобоязнь») и образуется в результате механического повреждения канала плотными каловыми массами. К счастью, трещина быстро заживает, если нормализовать стул, даже без каких-либо специальных лечебных средств. Но если кал по-прежнему сохраняет плотную консистенцию, выделяется в виде «каловых кам-*

*ней», трещина становится хронической. В этом случае без помощи проктолога не обойтись.*

## МОЛЛЮСК? ДА ЕЩЕ КОНТАГИОЗНЫЙ? ПОПРОБУЙТЕ ЧЕРЕДУ

*Моллюск контагиозный*

В «ЗОЖ» № 2 за январь 2003 года я прочитала письмо, в котором говорилось, что девочке 2 годика и она болеет контагиозным моллюском. Адрес дан без фамилии (Татьяне Викторовне, 445050 Самарская обл., г. Тольятти, Главпочтамт, до востребования). Как отправить ответ, чтоб до нее дошел?

У моей внучки был поставлен точно такой диагноз — контагиозный моллюск. Я тоже очень переживала, показывала многим врачам, ответ был один: выдавливайте и прижигайте. Я все делала, как говорили врачи, и в результате болезнь пошла по всему телу. Тогда решила сама попробовать вылечить.

Заварила очень густо череду (1,5 ст. ложки травы на стакан кипятка), довела до кипения и выключила огонь. Настояла 45 минут. Этим настоем обтирала больные места (ребенка не купать) в течение недели три раза в день.

И все прошло. Сейчас внучке 8 лет. Стараюсь все болезни лечить травами.

Надеюсь, мой рецепт, Татьяна Викторовна, вам поможет. Будьте здоровы, лечитесь и не болейте. Напишите мне о результате.

**Адрес: Мартыновой Лутсии Кабировне, 404033 Волгоградская обл., г. Николаевск, ул. Мира, д. 9/35.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

*Лутсия Кабировна! Действительно, контагиозный моллюск — вирусное заболевание. Дерматологи, которые занимаются лечением таких больных, в первую очередь проводят противовирусное лечение, а чтобы оказать косметическое дейст-*

*вие – удаляют новообразования. Способов удаления много. Мне известны электрокоагуляция (проводят «отжигание» у основания), криотерапия («замораживают» жидким азотом), химические средства (верхушку образования смазывают смесью двух щелочей или экстрактом чистотела). Косметический эффект во всех случаях, как правило, хороший. О лечении отваром череды немногим, наверное, известно. Поэтому ваш опыт особенно ценен.*

## СТАРЫЙ КИТАЕЦ ПОСОВЕТОВАЛ НАРВАТЬ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ

*Ножки плохо ходят*

В одном из вестников прочитала в рубрике «Отзовитесь!» письмо Аникиной Марии Алексеевны из Краснодарского края. У нее болеет внучка – плохо ходят ножки. Когда моему сыну было 4 года, его с такой же болезнью положили в краевую больницу. Сказали, что это на 2 года. Я чуть в обморок не упала. Пролежал он, правда, 8 месяцев... Помог нам старик-китаец.

Он подсказал нарвать в мае до восхода солнца листьев березы, которые не успели еще до конца распуститься – в этот период они хорошо сохраняют эфирные масла. Полмешка этих листьев насыпать мальчику в постель, а в другую половину, что в мешке, опустить ножки.

Мы вылечили сына за 6 подходов. Сейчас ему 40.

**Адрес: Гришиной Танюре Максимовне, 658040 Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Октябрьская, д. 13, кв. 11.**

**Комментарий С.В. Корепанова:**

*Испытывать затруднения при ходьбе дети могут по разным причинам. От тщательного обследования, выяснения причины и зависит лечебный подход.*

*Лечение болезней ног березовыми листьями – старинное бытовое средство с выраженным противовоспалительным эффектом. В журнале «Департамент здравоохранения» (1834 г., №2) была опубликована статья «Свежие березовые листья против хронического ревматизма».*

*Приведу выдержку: «Доктор Аугенштейн вылечил этим средством больного, который был часто поражаем приступами хронического ревматизма, имел опухоли и тугость в коленях и ступенном суставе; без всякой пользы лечился разными средствами и, наконец, стал употреблять снаружи березовый лист.*

Он слегка наполнил мешок, простирающийся от пальцев ног до половины бедра, свежим березовым листом, не имевшим ни малейшей влажности, происходящей от дождя или росы (условие существенное). Больной вечером, ложась спать, вложил свою ногу в этот мешок таким образом, что она была покрыта листьями со всех сторон.

*С первого раза он хорошо спал ночью: нога много потела, даже до того, что нужно было вложить оную в новые сухие листья, Аугенштейн нашел употребленные листья очень теплыми, а ногу так вспотевшею, как будто она была подвергнута действию водяных паров. Этим простым средством, несколько раз повторенным, больной совершенно вылечился».*

*Наконец, массаж в бане веником — тоже есть лечение березовыми листьями, эффективность которого доказана любителями попариться.*

## ПРО МУМИЁ И АЛОЭ

*Свищ*

Свищ в пупке у своего внука я вылечила так.

Развела в воде мумиё до цвета крепкой чайной заварки и смешала в равных частях со свежевыжатым соком алоэ. Этой смесью смачивала бинтик и прикладывала к пупку.

Вскоре от свища не осталось и следа.

**Верходанова Л.**

## ВНИМАНИЮ БАБУЛИ ИЗ САРАТОВА

*Сыпь на коже*

Я вот о чем. По радио была передача о здоровье. И одна бабуля позвонила из Саратова и попросила совета.

У ее трехгодовалой внучки все тельце покрыто болячка-

ми, как бы корочкой, и они очень чешутся. Семья не знает покоя. Я так расстроилась, что не могу ей позвонить и помочь, что даже расплакалась. Когда успокоилась, догадалась: я ведь могу написать в «ЗОЖ»! Возможно, передадут той бабуле из Саратова мой совет – читателей-то у «ЗОЖ» миллионы.

Так вот, у моей дочки – это было лет 35 назад — была такая же болезнь. Жили мы от центра в 25 километрах. Апрель, половодье, ни на чем не проедешь. Чтобы доехать до больницы, колхоз выделил нам трактор. Врач выписал мазь, но она не помогла. На счастье, в наше село приехала на работу доярка Клава Лобанова, которой я все эти тридцать пять лет приношу благодарность и молюсь за нее. Увидела она мою дочку и посоветовала искупать девочку в настое девясила, благо у нас его были целые заросли.

Мама накопала корней девясила, промыла их, заполнила чугун, залила водой и поставила в вольную печь — это когда печь протопится, угли загребают по сторонам и ставят туда чугун. С утра до вечера стоял чугун в печи. А вечером в бане я помыла свою дочку и дала ей понежиться в этом настое. На следующий день все болячки поблекли. Через три дня процедуру повторила. На этом все кончилось.

**Адрес: Титовой Валентине Аркадьевне, 446910 Самарская обл., ст. Шентала, Спортивная ул., д. 5.**

## ПРО ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ЦИНКОВУЮ МАЗЬ

*Сыпь на коже*

У моей дочери все тельце было покрыто болячками: голова, руки, ноги, живот... Девочка их расчесывала до крови. Врачи перепробовали многие мази, включая гормональные, но они не помогали: одна болячка немного «затянется» — несколько новых появляются. Мы долго мучились, пока одна бабушка, дай Бог ей здоровья, не посоветовала купать ребенка в настое лаврового листа и смазывать ранки цинковой мазью. При этом ребенок должен ходить в свободной одежде, чтобы мазь не прилипала к ней.

Делали мы это днем, так как ночью девочка ворочалась. Намажем, наденем длинное платье, и она бегала по двору (мы живем в деревне). Прошла неделя, и все практически зажило, а мучились столько лет.

Лаврушки брала произвольно, когда целый пакет заваривала и отвар выливала в тазик, а когда 2 пакетика — точной дозировки не было.

**Г. Ковальчук.**
**Краснодарский край, ст. Каштан.**

## СТРУЧКИ ЖЕЛТОЙ АКАЦИИ – ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

*Энурез, зубная боль*

В детстве моя старшая дочь очень испугалась и стала мочиться по ночам. Лечение в больнице не помогло. По совету соседки я стала поить ее отваром лаврового листа:

3 средних листочка на стакан воды. Кипятить 5 – 10 минут, накрыть крышкой и оставить остывать. Принимать по полстакана 3 раза в день. За неделю мы вылечились.

Созревшие стручки желтой акации – отличное средство от зубной боли, особенно хорошо помогает при флюсах.

1/4 стакана стручков залить холодной водой до полного стакана, поставить на огонь. Закипит – снять и укрыть. Когда остынет, полоскайте рот как можно чаще: флюс прорвется в течение суток. Этим же раствором хорошо полоскать горло при ангине, даже фолликулярная ангина проходит за три дня.

Всю жизнь я работала, вырастила пятерых детей. Легко никогда не было. Мое счастье – дети. Слава Богу, сумела вырастить. В «крутые» не стремятся, но и не пропадут. В трудную минуту мне всегда вспоминалась лягушка из притчи, которая, попав в крынку с молоком, так сильно начала барахтаться, что взбила масло и смогла выбраться из ловушки. Поэтому хочется пожелать нашему поколению: «Не сдавайтесь! Человек живет, пока двигается».

**Адрес: Кощенковой Людмиле Ивановне, 658026 Алтайский край, Тальменский р-н, д. Усть-Чумыш, ул. Озерная, д.52.**

**Комментарий С.В. Корепанова:** *По рекомендациям детям я прежде всего за безопасность рецептов. Лавровый лист – не ядовитое средство. Однако необходимо помнить, что его эфирные масла могут раздражать почки, довольно часто вызывают аллергические реакции. Мне понравилось, что листья подвергаются кипячению. Большая часть эфирных масел при этом испаряется. Тем не менее при применении надо быть осторожными.*

*При недержании мочи, связанной с испугом, хорошо помогают успокаивающие средства, гипноз. Если недержание связано с воспалением мочевых путей, что также нередко случается у детей, помогает противовоспалительная терапия (чай со зверобоем, семенами укропа и т.д.).*

*Интересно наблюдение одной из моих пациенток, которое, возможно, подойдет не всем, но доступно и безобидно. Она несколько дней вдыхала от кашля пары густого настоя березовых листьев, получив хороший эффект. При этом, неожиданно для себя, избавилась от недержания мочи, длительного и, казалось, безысходного.*

## ИТАЛЬЯНСКИЙ РЕЦЕПТ

*Угри, нарывы, прыщи, рубцы, диатез*

В одной местной газете я вычитала итальянский рецепт от угрей, нарывов, рубцов и диатеза:

в одной баночке из-под майонеза смешать 100 г спирта или водки с соком 1 лимона, а в другой баночке — 100 г деревенской сметаны с 1 желтком яйца от деревенских кур. Обе смеси соединить, тщательно перемешать и поставить на неделю в холодильник на среднюю полку.

Смазывать лицо утром и вечером. Ребята могут пользоваться этой мазью вместо крема после бритья.

**Адрес: Бахаревой Ольге, 442830 Пензенская обл., пос. Колышлей, ул. Пензенская, д. 1, кв. 12.**

# ВЫПРЯМИТЬ ПОЗВОНОЧНИК И УСТРАНИТЬ ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

В 3-м номере «Предупреждения Плюс» мы рассказали вам о нехитрых упражнениях Юрия Попова, доктора биологических наук, с помощью которых можно выпрямить позвоночник, который, как считает автор методики, страдает от того, что мы ведем вертикальный образ жизни (ВОЖ). В самом деле, сила тяжести в сочетании с привычками неправильно сидеть, сутулиться, ходить, выпятив живот, и прочее приводит, конечно, к искривлению позвоночника. Ну и что из того? Давайте разберемся. Что главное в нашем организме? По-видимому, мозг. Он управляет работой всех органов и систем. Хорошо, пойдем дальше. Как передаются управляющие импульсы от мозга к внутренним органам? Через позвоночный столб – главный проводной канал организма всех без исключения животных, в том числе и человека. Значит, если этот канал искривлен, деформирован, то и импульсы могут также быть искаженными, а то и вовсе не достигать своей цели. Именно в этом Юрий Васильевич видит причину возникновения болезней и начала старения организма. В этом есть логика. Есть и несомненные результаты от применения разработанных Поповым упражнений, которые видел лично ваш покорный слуга.

Эти результаты и сами упражнения были опубликованы, повторю, в 3-м номере журнала за этот год. Тот материал был оборван (по причине нехватки места) на рассказе Владимира Купчина — киевского фитотерапевта, «подсевшего» на упражнения Попова, которые омолодили его за год на 15 лет (ей-богу, не вру, сам видел). Владимир Кириллович знаком нашим читателям в связи с лечением псориаза — мы не однажды пуб-

**ликовали его материалы на эту тему и в вестнике «ЗОЖ» (см. № 13 за 2004 г.) и в «Предупреждении Плюс» (см. № 3 за 2007 г.). Но, однако, арсенал разработанных им составов и сборов не ограничивается одним псориазом. Сегодня мы продолжаем его рассказ, как на фоне выполнения упражнений Попова заняться вплотную лечением болезней суставов, различных женских заболеваний и, естественно, псориаза — любимой темы Владимира Кирилловича.**

## ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОЛИАРТРИТ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ (ПОДАГРА), АРТРОЗЫ, РЕВМАТИЗМ

В первую очередь надо снять острые боли, это достигается наружными средствами.

При **поясничном остром радикулите** сделать такую процедуру:

в ванной под душем или из ведра больному обливать ноги холодной водой выше колен донизу в течение 3-5 секунд — будет прострел в поясницу, затем не более 20 секунд лить холодную воду на поясницу и спину — наступит облегчение. Сразу растереться жестким полотенцем или суконкой, больного положить в постель и натереть имеющимся средством, использующимся при остром радикулите.

Их много, я с успехом применял на себе и на других следующие средства:

1. В 100-граммовую бутылочку налить по 1 столовой ложке: камфарное масло, нашатырный спирт, скипидар, уксус 9-процентный, бутылочку долить доверху любым расплавленным жиром: свиным, гусиным и т.д. Все это при остывании разделится на две фракции, поэтому перед употреблением бутылочку поставить в горячую воду, жир расплавится, бутылочку встряхнуть и этой эмульсией растирать больное место, затем можно смочить тряпочку и наложить компресс, сверху пленку, вату и укутать больного.

Такой компресс я применял при отложении солей у нескольких пациенток при скручивании пальцев на руках и

ногах, при болях в коленях, в суставах, при явных наростах (буграх), и за месяц-полтора они рассасывались.

2. Смешать в равных частях:

скипидар живичный и камфарное масло и после процедуры растереть больному поясницу. Эффект будет усилен, если в этот состав добавить несколько капель имеющихся эфирных масел: эвкалиптовое, пихтовое и др.

Как в первом случае, так и во втором больному нельзя выходить на улицу 2-3 часа.

3. С большим успехом вот уже 3 года я применяю пластырь при острых и хронических болях любого происхождения. Даже очень продолжительные боли, которые беспокоили годами, за неделю при применении пластыря уходят.

Сначала я делаю на водяной бане *вытяжку из растений на скипидаре* (скипидар живичный ГОСТ 1572-82).

В стеклянную банку кладу измельченные *кору ивы, листья омелы, траву донника* примерно в равных частях до 1/3 банки, заливаю неполную банку скипидаром, ставлю ее на дно в кастрюлю с водой так, чтобы вода покрыла 2/3 банки, на дно кастрюли подкладываю тряпочку, ставлю на огонь, кастрюлю накрываю крышкой и сверху кладу груз. Вода в кастрюле кипит, испаряется, я ее доливаю, периодически помешиваю в банке, скипидар немного в банке поднимается, немного испаряется, через 2-3 часа банку снимаю, доливаю доверху скипидаром, плотно накрываю крышкой, банку сразу хорошо закутываю в одеяло, еще и подушками обкладываю, через сутки процеживаю, траву отжимаю.

Получается вытяжка из растений, которую можно применить для растираний, добавив к ней треть камфарного масла и несколько капель эфирных масел, которые есть в наличии.

Затем делаю массу для *пластыря*.

Составляющие в граммах:

*Канифоль — 55,0*

*Воск — 10,0*

*Вытяжка из растений — 30,0*

*Камфарное масло — 20,0*

Расплавить воск и канифоль в кастрюле на малом огне, долить вытяжку из растений и камфарное масло, деревянной ложкой размешать и массу поставить в прохладное место, пока застынет. Деревянной лопаточкой нанести на льняную ткань 6х8см или другого размера и хранить в холодильнике. Прикладывать на больные места, зафиксировать и носить 3-4 суток.

Почему я выбрал эти растения? Потому что они обладают обезболивающим действием. Можно и одно из них, можно и другие растения, например, *сабельник болотный, корень лопуха (сухой), корень девясила, кора дуба и др.*

После выполнения процедуры с обливанием холодной водой (см. выше) с применением растирания из *вытяжки растений с камфарным маслом и наложения пластыря* больной с острым радикулитом через трое суток полностью работоспособен. В этом я убедился на самом себе и на своих коллегах и пациентах. Дальше надо начинать выполнять упражнения по методике Ю.В. Попова и принимать сбор № 5.

сбор № 5

*корень лопуха — 1 столовая ложка*

*корень девясила — 1 чайная ложка*

Измельченные корни положить в эмалированную кастрюлю, залить 0,5 л воды, кипятить 6-7 мин., снять с огня, накрыть крышкой, завернуть в материю, настоять 40 мин. Принимать по 100 мл 5 раз в день: утром после сна и вечером перед сном и 3 раза за 30 мин. до еды.

Через 2 недели могут быть острые жгучие боли, но это хороший признак (по-видимому, уходят соли), продолжать принимать 2-3 месяца.

## МАСТОПАТИИ: АДЕНОМЫ, КИСТЫ, УЗЛЫ, ГИПЕРПЛАЗИИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ: ФИБРОМИОМЫ, КИСТОЗ ЯИЧНИКОВ, ЭНДОМЕТРИОЗ И ДР.

На протяжении 12 лет мной совместно с хирургом-маммологом Иваном Власенко успешно решается задача — ле-

чение новообразований молочных желез без хирургического вмешательства препаратом **биолар.** Препарат заметили врачи-онкологи: 5 лет сотрудничает со мною Ярослав Винярский, хирург-онколог. Оба – врачи высшей категории. Многим больным другие врачи назначали операцию, но после лечения биоларом необходимости в этом не было. Препарат мы разработали первоначально в таком виде, изготовление которого было бы доступно в домашних условиях, и он показал замечательные результаты.

*Состав БИОЛАРа в граммах:*
*Сок алоэ — 300*
*Сок ягод калины или малины — 200*
*Мед цветочный — 300*
*Настойки (1:10)*
*Календула — 100*
*Подорожник — 100*
*Чистотел — 100*
*Бефунгин (экстракт чаги) — 100*
*Полынь горькая — 100*
*Водка 40% — 500*

Перечисленные выше *настойки* можно купить в аптеке или сделать самим:

10 г сухого растения залить 100 г крепкой водки или 70-процентного спирта и настоять 2 недели в темном месте. Сок *подорожника* или его настойка *и бефунгин* есть в аптеках.

Принимать по 1 чайной ложке за 30 мин. до еды 3 раза в день на протяжении 3-4 месяцев, после каждого месячного приема — перерыв 5 дней.

На период лечения исключить *жирное, жареное, алкоголь, курение, копчености, острые блюда, ограничить соль, сахар, мучное, сладости.*

При **болях молочных желез** рекомендуется на ночь накладывать компресс:

по 1 чайной ложке камфарного и сливочного масла и сока красной свеклы. Сливочное масло растопить и массу смешать, растереть этим составом больное место, смочить в нем кусочек льняной ткани и приложить к груди.

*Сок алоэ* надо брать из цветка возраста не менее трех лет. Можно вместо *сока малины или сока калины* применить сладкий малиновый консервированный сок, тогда меда надо взять на 100 г меньше.

После успешной 5-летней практики биолара мы его запатентовали. Еще через 2 года запатентовали препараты для лечения **новообразований молочных желез и половых органов.** Этот патент отобразил 8 препаратов на основе базового биолара с учетом сопутствующих заболеваний: щитовидной железы, нервной системы, печени, иммунной системы.

Гормональный дисбаланс в организме приводит к новообразованиям на молочных железах, яичниках, матке, которые со временем, если не лечиться, переходят в злокачественные. Оперативным путем опухоль удаляют, а дисбаланс гормонов остается, поэтому рецидив неминуем. Препарат **биолар** стабилизирует гормональный баланс, рост опухоли приостанавливается, а в дальнейшем она рассасывается.

Как я предлагаю лечиться препаратом? Прежде всего необходимо пройти клиническое обследование и проконсультироваться с врачом. **Если есть хотя бы подозрение на злокачественность опухолей, то препаратом биолар с соком алоэ пользоваться нельзя! Препарат можно применять в этом случае, но *без алоэ*.**

Поэтому я рекомендую первые 2 месяца принимать биолар без алоэ, затем обследоваться, и если врач разрешит, то можно принимать препарат с алоэ. Опасность заключается в том, что алоэ — мощный биостимулятор; со стимуляцией организма будет происходить стимуляция и опухоли, что может «подстегнуть» ее рост. Препарат готовится без алоэ с такими же пропорциями, как и с алоэ.

Безусловно, если подкрепить прием препарата методикой Ю.В.Попова, эффект лечения этих болезней будет намного эффективней — в этом я убедился сам.

## ПСОРИАЗ

Приведение основных параметров организма до здоровых значений молодого возраста по методике Ю.В.Попова,

как я убедился, дает эффективный толчок в лечении псориаза. Методика не требует таких жестких требований в диете, как это обычно бывает при лечении псориаза. Большую роль играет режим питания: принимать пищу в промежутке с 11 до 18 часов. Насколько это оказалось мудро! Ту пищу, которую не принимал мой организм раньше, сейчас, в 67 лет, принимает без каких-либо ограничений и последствий.

Поэтому способ лечения псориаза таков: приведение значений — веса, температуры тела, артериального давления, частоты пульса и дыхания до нормы молодого возраста по методике Ю.В.Попова плюс применение доступного в бытовых условиях препарата. Эффект лечения поразителен. Приведу 2 способа лечения:

1. Лечение псориаза *соком золотого уса (каллисия душистая).* Для биостимуляции все части растения положить в холодильник на нижнюю полку на 6-8 дней, затем перекрутить на мясорубке и выжать сок, смешать его наполовину (по объему) с *медом цветочным,* 3 столовые ложки полученной массы развести в 0,5 л водки и принимать по 30 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды на протяжении месяца, перерыв 7 дней и повторить еще месяц.

Параллельно втирается *мазь*:

поместить в стеклянную банку: *белок яйца свежего,* 2-3 столовые ложки полученого *сока золотого уса с медом,* примерно треть тюбика любого *детского крема,* 1 чайную ложку порошка *серы* или столовую ложку *серной мази* аптечной; размешать миксером или вручную, а затем смешать до однородной массы с 400-500 г *солидола жирового (ГОСТ* 1033 - 79).

Мазь втирать в пораженные псориазом места пальчиком круговыми движениями утром и вечером, при больших поражениях — 1 раз в день. Через 3-4 недели кожа очистится и примет здоровый вид. Можно в мазь добавить 1 ч. ложку золы плодов каштана — эффект усилится.

2. При лечении псориаза не отказался я от сбора, которым давно лечился сам (см. «ЗОЖ» №13 за 2004 год).

*трава фиалки трехцветной — 2*

*трава золототысячника — 2*

*побеги багульника болотного — 1*
*побеги паслена сладко-горького — 1*
*трава дымянки лекарственной — 1*
*листья копытняка европейского — 1*

Этот сбор прекрасно себя показал, и он у меня на вооружении доныне. Многие люди из разных регионов и стран последние три растения не могут найти, их нет в аптеках, поэтому я их заменил более доступными и знакомыми, имеющимися в аптеках.

Доступный сбор следующий:
*трава фиалки трехцветной — 2*
*трава золототысячника — 2*
*побеги багульника болотного — 1*
*цветки тысячелистника — 1*
*трава череды — 1*
*трава пустырника — 1*

1 ст. ложку сухого сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять 45 мин., процедить, принимать по 1/3 стакана за 30 мин. до еды в течение 3-6 месяцев.

Кроме того, из этого сбора можно сделать *настойку*:

треть банки смеси трав залить 70-процентным спиртом или крепкой водкой, настоять в тёмном месте 2 недели, процедить, принимать *по 40* капель 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3 месяцев.

*Мазь* готовить, как в предыдущем случае, только вместо *сока золотого уса с медом* применить по 1 стол. ложке *сока чеснока и сока лука репчатого,* смешав их с двумя столовыми ложками *меда цветочного.*

Для мази весной я делаю заготовку *сока лука медвежьего (черемша) с медом пополам,* такая заготовка сохраняется год в холодильнике или в погребе и пригодна для приготовления мази.

**Фитотерапевт Владимир Кириллович КУПЧИН.**
**Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с В.К. Купчиным по телефону в Киеве: (8-1038044) 546-61-98 с 9.00 до 18.00 кроме субботы и воскресенья.**

Ф. СП-1

**АБОНЕМЕНТ** на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

---

ПВ _____ место _____ литер _____

**Доставочная карточка**

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

## СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

| месяцы / индексы | июль 7 (52) | август 8 (53) | сентябрь 9 (54) | октябрь 10 (55) | ноябрь 11 (56) | декабрь 12 (57) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| «Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777** | X | X | X | X | X | X |
| «Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777** | | X | | X | | X |

07005
4 607161 020036